AJAHN SUMEDHO

CELE PATRU ADEVĂRURI NOBILE

Traducere din limba Engleză: DanI.

Prefață

Cel Binecuvântat locuia odată în Kosambi, într-o pădure de copaci simsapa. El a luat câteva frunze în mână, apoi i-a întrebat pe ceilalți *bhikkhu*:

„Ce părere aveți voi despre acest lucru: unde sunt mai multe frunze, în mâna mea, sau în copacii din pădure?“ „Frunzele pe care le ai tu, Cel Binecuvântat, în mână sunt puține, cele din pădure sunt mult mai multe“ au răspuns ei.

„Tot aşa, lucrurile pe care eu le ştiu prin cunoaştere directă sunt multe; lucrurile care vi le-am spus vouă sunt puține. De ce nu vi le-am împărtăşit pe toate? Din cauză că ele nu aduc niciun avantaj înaintării pe drumul Vieții Sfinte şi din cauză că ele nu conduc la a fi imperturbabil, la dispariție, la încetare, la cunoştere directă, la iluminare, la Nibbana. Din aceste motive nu vi le-am spus. Şi în ce constă ceea ce v-am spus? Aceasta este suferința; Aceasta este originea suferinței; Aceasta este încetarea suferinței; Aceasta este calea care duce la încetarea suferinței. Acestea sunt lucrurile care vi le-am spus. Şi de ce vi le-am spus? Din cauză că ele aduc avantaje înaintării pe drumul Vieții Sfinte şi din cauză că ele conduc la a fi imperturbabil, la dispariție, la încetare, la cunoştere directă, la iluminare, la Nibbana. Deci pentru voi, bhikkhu, fie ca aceasta să vă fie îndatorirea şi crezul: Aceasta este suferința; Aceasta este originea suferinței; Aceasta este încetarea suferinței; Aceasta este calea care duce la încetarea suferinței.“

Samyutta Nikaya, LVI, 31

Acest text a avut ca sursă de inspirație cuvântările Venerabilului Ajahn Sumedho, în legătură cu învățătura principală a lui Buddha: aceea că nefericirea umanității poate fi învinsă prin mijloace spirituale.

Învățătura este redată cu ajutorul celor Patru Nobile Adevăruri ale lui Buddha, expuse pentru prima dată în anul 528 î.e.n., în Parcul Căprioarelor, la Saranath, lângă Varanasi şi păstrate de atunci în lumea Buddhistă.

Venerabilul Ajahn Sumedho este un *bhikkhu* al tradiției Theravada. El a fost ordinat în Tailanda, în 1966 şi pregătit acolo timp de zece ani. Acum el este Starețul Centrului Buddhist de la Amaravati, fiind în acelaşi timp şi învățător şi ghid spiritual pentru mulți alți *bhikkhu*, călugărițe şi laici.

Acest articol este disponibil datorită eforturilor voluntare a mai multor persoane, pentru bunăstarea celorlalți.

Notă asupra textului: Prima expunere a celor Patru Adevăruri Nobile a fost un discurs (*sutta*) numit ***Dhammacakkappavattana Sutta***, titlu a cărui traducere este „*Discursul care pune în mişcare vehicolul învățăturii*“. Citate din acest discurs sunt date la începutul fiecărui capitol. Referința reprezintă secțiunile din cărțile scripturilor unde citatul poate fi găsit.

Introducere

Faptul că tu şi cu mine a trebuit să călătorim şi să ne târâm picioarele pe acest lung drum, se datorează nedescoperirii şi nepenetrării de către noi a patru adevăruri. Care sunt acestea? Ele sunt:

- *Nobilul Adevăr al Suferinţei;*
- *Nobilul Adevăr al Originii Suferinţei;*
- *Nobilul Adevăr al Încetării Suferinţei şi*
- *Nobilul Adevăr al Căii Care Duce la Încetarea Suferinţei.*

Digha Nikaya, Sutta 16

Dhammacakkappavattana Sutta, învăţătura lui Buddha despre cele Patru Adevăruri Nobile, a fost principalul material pe care l-am folosit în practica mea, de-a lungul anilor. Este învăţătura pe care o folosim în mănăstirile noastre din Tailanda. Şcoala Buddhistă Theravada priveşte această *sutta* ca fiind chintesenţa învăţăturii lui Buddha. Acest discurs conţine, el singur, tot ceea ce este necesar pentru a înţelege Dhamma şi pentru Iluminare.

Chiar dacă ***Dhammacakkappavattana Sutta*** este considerată ca fiind prima predică a lui Buddha, rostită după iluminarea lui, câteodată îmi place să mă gândesc că el a oferit această primă lecţie când a întâlnit un ascet pe drumul către Varanasi. După iluminarea în Bodh Gaya, Buddha s-a gândit: „Aceasta este o învăţătură atât de subtilă, încât eu nu pot să transform în cuvinte ceea ce am descoperit, deci nu voi învăţa pe nimeni. Doar voi sta sub acest copac pentru tot restul vieţii mele.“

Acum, pentru mine aceasta este o idee foarte tentantă, să abandonez totul şi să trăiesc singur, fără să am de-a face cu problemele societății. În orice caz, în timp ce Buddha gândea în acest fel, Brahma Sahampati, zeitatea creatoare în Hinduism, a venit la Buddha şi l-a convins că ar trebuie să meargă şi să predea învățătura şi altora. Brahma Sahampati i-a sugerat lui Buddha că ar putea exista ființe care să înțeleagă, ființe care au doar puțin praf în ochii lor. Deci învățătura lui Buddha a fost dedicată celor cu puțin praf în ochii lor. Sunt sigur că el nu s-a gândit că va deveni o mişcare atât de populară.

După vizita lui Brahma Sahampati, Buddha era pe drumul său de la Bodh Gaya către Varanasi, când a întâlnit un ascet care a fost impresionat de înfățişarea lui radiantă. Ascetul a întrebat: „Care este acel lucru pe care l-ai descoperit?“, iar Buddha a răspuns: „Sunt cel perfect iluminat, un Arhat, un Buddha“.

Îmi place să consider aceasta ca fiind prima predică. A fost un eşec, din cauză că omul care l-a ascultat pe Buddha practica ascetismul de mult timp şi se supraestima pe sine însuşi. Dacă cineva ne-ar spune aceste vorbe, sunt sigur că şi noi am reacționa exact la fel. Ce ați face dacă eu aş spune: „Eu sunt cel perfect iluminat“?

De fapt cuvintele lui Buddha reprezentau o învățătură foarte precisă şi corectă. Este învățătura perfectă, doar că oamenii nu o pot înțelege. Ei au tendința de a înțelege în mod greşit că această afirmație provine din ego, din cauza faptului că ei interpretează totul prin prisma propriului ego. „Eu sunt cel perfect iluminat“ poate suna ca o laudă ego-ului, dar este pur transcendentă. Afirmația: „Eu sunt Buddha, cel perfect iluminat“ este foarte interesant de contemplat din cauză că ea conectează folosirea lui „Eu sunt“ cu realizările supreme. În orice caz, rezultatul primei învățături a lui Buddha a fost că ascultătorul nu a putut înțelege şi a plecat.

* * *

Mai târziu Buddha i-a întâlnit pe cei cinci foşti tovarăşi ai lui, în parcul Căprioarelor din Varanasi. Toți cei cinci erau dedicați

ascetismului într-un mod foarte sincer. Cu ceva timp în urmă, ei au fost dezamăgiți de Buddha datorită faptului că au crezut că el devenise nesincer în practica lui. Acest lucru s-a întâmplat din cauză că Buddha, înainte de iluminarea lui, începuse deja să înțeleagă că ascetismul strict nu conducea în niciun caz către starea de iluminare, deci nu a mai practicat acest mod de viață. Aceşti cinci prieteni au crezut că el nu lua lucrurile în serios. Poate că l-au văzut mâncând lapte de orez, ceea ce probabil ar fi comparabil cu a mânca înghețată în zilele noastre. Dacă eşti un ascet şi vezi un călugăr mâncând înghețată, s-ar putea să-ți pierzi credința în el, din cauză că tu ai convingerea că un călugăr ar trebui să mănânce doar supă de mărăcini. Dacă ai iubi cu adevărat ascetismul şi m-ai vedea pe mine mâncând un vas cu înghețată, n-ai mai avea încredere în Ajahn Sumedho. Acesta este modul în care lucrează mintea umană; tindem să admirăm actele de auto-tortură şi de refuzare. Cei cinci prieteni, pierzându-şi încrederea în Buddha, l-au părăsit; ceea ce i-a dat ocazia acestuia să stea sub copacul Boddhi şi să obțină iluminarea.

Apoi, când l-au întâlnit din nou pe Buddha în Parcul Căprioarelor din Varanasi, cei cinci s-au gândit: „Ştim cum este. Să nu ne mai batem capul cu el“. Dar, pe măsură ce se apropia, toți cei cinci au simțit că s-a întâmplat ceva special cu el. Ei s-au ridicat şi i-au făcut şi lui Buddha un loc să stea jos, iar el a rostit primul său discurs despre cele Patru Nobile Adevăruri.

De această dată, în loc să spună „Eu sunt cel iluminat“, el a spus: „*Există suferință. Există originea suferinței. Există încetarea suferinței. Există calea ieşirii din suferință.*“ Prezentată în acest mod, învățătura lui nu cerea nici acceptare, nici refuz. Dacă el ar fi spus: „Eu sunt cel perfect iluminat“, atunci am fi fost forțați fie să fim de acord cu el, fie să-l dezaprobăm; sau doar să fim uluiți. Nu prea am fi ştiut cum să interpretăm această informație. Însă spunând: „Există suferință, există o cauză, există un sfârşit al suferinței şi există o cale de a scăpa de suferință“, el ne-a oferit ceva pentru a reflecta: „Ce vrei să spui cu asta? Ce înțelegi prin suferință, origine, încetare şi cale?“

Astfel începem să contemplăm această afirmație, să ne gândim la ea. Pe baza afirmației „Eu sunt cel pe deplin iluminat“ am putea avea doar discuții. „Este el cu adevărat iluminat?... Nu cred.“ Doar ne-am certa; nu suntem pregătiți pentru o lecție atât de directă. În mod evident, prima predică a lui Buddha a fost către cineva cu o mulțime de praf în ochi, şi de aceea a eşuat. La o a doua ocazie, el a predat învățătura celor Patru Nobile Adevăruri.

* * *

Cele Patru Nobile Adevăruri sunt: **există suferință, există o cauză sau origine a suferinței, există un sfârşit al suferinței şi există o cale de a ieşi din suferință, care este Calea Octuplă**. Fiecare din aceste Adevăruri are trei aspecte, deci în total sunt 12 înțelesuri. În şcoala Theravada, un Arhat, cineva perfect, este acela care a înțeles în mod clar cele Patru Adevăruri Nobile, cu cele trei aspecte ale fiecăruia dintre ele. Arhat înseamnă o ființă umană care înțelege adevărul; termenul este aplicat în principal învățăturii celor Patru Nobile Adevăruri.

În ceea ce priveşte Primul Adevăr Nobil, *„Există suferință“* este primul înțeles. Acum ne întrebăm, ce este acest înțeles? Nu trebuie să facem nimic măreț, este doar o recunoaştere: „Există suferință“ Acesta este un înțeles de bază. O persoană ignorantă spune: „Eu sufăr. Nu vreau să sufăr. Meditez şi mă retrag în locuri de meditație, dar tot sufăr şi nu vreau să mai sufăr... Cum pot ieşi din suferință? Ce pot face să scap de ea?“ Dar acesta nu este Primul Adevăr Nobil, el nu este „Eu am o suferință şi vreau să-i pun capăt“. Înțelesul este doar atât: „Există suferință“.

Acum priviți suferința fizică şi morală pe care o simțiți nu prin perspectiva „Este a mea“, ci ca pe o reflectare: „Există această suferință, această *dukkha*“. Înțelesul este simpla recunoaştere a faptului că există această suferință, fără a o face personală. Această recunoaştere constituie un înțeles important - să privim la durerile fizice sau la chinul moral ca fiind doar *dukkha*, şi nu ca o suferință

personală. Să o privim doar ca *dukkha* şi să nu reacţionăm la ea în mod obişnuit.

Al doilea aspect al Primului Adevăr Nobil este *„Suferința ar trebui înțeleasă“*. Cel de-al doilea înțeles sau aspect al fiecărui Adevăr Nobil conține cuvântul „ar trebui“ în el: „Ar trebui înțeleasă“. A doua semnificație este, deci, faptul că *dukkha* reprezintă ceva care trebuie înțeles. Oamenii ar trebui să înțeleagă *dukkha*, nu doar să încerce să scape de ea.

Să privim mai cu atenție verbul „a înțelege“. Este un verb obişnuit, dar în limba Pali el înseamnă a accepta cu adevărat suferința, a o îmbrățișa, mai degrabă decât a reacționa la ea. La orice formă de suferință – fizică sau morală – de obicei doar reacționăm, dar prin înțelegere putem privi cu adevărat suferința, să o acceptăm şi să o îmbrățișăm. Deci acesta este al doilea aspect: „Ar trebui să înțelegem suferința“.

Al treilea aspect al Primului Adevăr Nobil este *„Suferința a fost înțeleasă“*. Când ați experimentat suferința - privind-o, acceptând-o, cunoscând-o, lăsând-o să fie aşa cum e - atunci se poate spune că există al treilea aspect: „Suferința a fost înțeleasă“.

Deci, acestea sunt cele trei aspecte ale Primului Adevăr Nobil: „**Există suferință**“; „**Ar trebui înțeleasă**“ şi „**A fost înțeleasă**“.

* * *

Acesta este modelul celor trei aspecte pentru fiecare Adevăr Nobil. Există afirmația, apoi îndrumarea şi apoi rezultatul practicii. Acestea se pot privi folosind cuvintele Pali *pariyatti*, *patipatti* şi *pativedha*. *Pariyatti* reprezintă teoria sau afirmația, „Există suferință“, *patipatti* reprezintă practica, experimentarea afirmației, iar *pativedha* reprezintă rezultatul practicii. Aceasta este ceea ce numim un model reflectiv; de fapt vă dezvoltați mintea într-un mod reflectiv. O minte iluminată este o minte care cunoaşte lucrurile aşa cum sunt ele.

Noi folosim aceste Patru Adevăruri Nobile pentru propria noastră dezvoltare. Le aplicăm lucrurilor obişnuite din viața noastră,

ataşamentelor obişnuite şi obsesiilor minții. Cu ajutorul acestor adevăruri ne putem cerceta ataşamentele pentru a dobândi înțelegeri. Cu ajutorul celui de-al Treilea Adevăr Nobil putem realiza întreruperea, sfârşitul suferinței, iar apoi practicăm Calea Octuplă până când apare înțelegerea. Când cineva a practicat complet Calea Octuplă, atunci acela este un arhat, acela a reuşit. Chiar dacă sună complicat - patru adevăruri, trei aspecte, 12 înțelesuri - de fapt este foarte simplu. Este pentru noi ca o unealtă care ne ajută să înțelegem suferința şi non-suferința.

În lumea buddhistă nu mai există prea mulți buddhişti care să folosească cele Patru Nobile Adevăruri, chiar şi în Tailanda. Ei zic: „A, da, cele Patru Adevăruri Nobile - treburi de începător“ Apoi ei ar putea folosi tot felul de tehnici *vipassana* şi ar putea deveni cu adevărat obsedați de cele 16 stadii, înainte de a ajunge la cele Patru Nobile Adevăruri. Găsesc uimitor faptul că în lumea buddhistă, această învățătură cu adevărat profundă a fost îndepărtată ca reprezentând un buddhism primitiv: „Acestea sunt lucruri pentru copii, pentru începători. Cursul avansat este ...“ Ei se implică în idei şi teorii complicate, uitând cea mai profundă învățătură.

Cele Patru Nobile Adevăruri reprezintă un subiect de reflecție pentru toată viața. Nu este vorba numai de a realiza cele Patru Adevăruri Nobile, cu cele trei aspecte şi 12 înțelesuri şi a deveni un arhat într-un adăpost buddhist, iar apoi să se continue cu ceva avansat. Cele Patru Adevăruri Nobile nu sunt chiar aşa de uşoare. Ele necesită o permanentă atitudine vigilentă şi oferă contextul pentru o cercetare de o viață.

Care este Nobilul Adevăr al Suferinței?

Naşterea este suferință, îmbătrânirea este suferință, boala este suferință, despărțirea de cei dragi este suferință, să nu obții ceea ce vrei este suferință, pe scurt cele cinci categorii asociate ataşamentului reprezintă suferință.

Există acest Nobil adevăr al Suferinței: astfel a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoaşterea, lumina care a răsărit în mine despre lucruri nemaiauzite până acum. Acest Nobil Adevăr trebuie penetrat prin înțelegerea deplină a suferinței: astfel a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoaşterea şi lumina care a răsărit în mine despre lucruri nemaiauzite până acum.

Acest Nobil Adevăr a fost penetrat prin deplina înțelegere a suferinței: astfel a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoaşterea şi lumina care a răsărit în mine despre lucruri nemaiauzite până acum.

Samyutta Nikaya, LVI, 11

Primul Adevăr Nobil, cu cele trei aspecte este: "Există suferință, *dukkha*. *Dukkha* ar trebui înțeleasă. *Dukkha* a fost înțeleasă."

Aceasta este o învățătură măiastră pentru că este exprimată într-o formă simplă, uşor de reținut, şi, de asemenea, se poate aplica la tot ceea ce ați putea face sau experimenta sau gândi în ceea ce priveşte trecutul, prezentul sau viitorul.

Suferința, sau *dukkha*, este o legătură comună între noi toți. Toată lumea, oriunde, suferă. Oamenii au suferit în trecut, în vechea Indie, ei suferă în Anglia modernă; în viitor, de asemenea, oamenii vor suferi. Ce avem noi în comun cu Regina Elisabeta? - suferința. Cu o târfă din Charing Cross, ce avem în comun? - suferința. Ea include

toate nivelele, de la cele mai privilegiate fiinţe umane la cele mai disperate, şi tot ceea ce există între acestea. Toată lumea suferă. Este o legătură pe care o avem unul cu celălalt, ceva ce înţelegem cu toţii. Când vorbim despre suferinţa umană, acest lucru aduce la suprafaţă tendinţele noastre de compasiune. Dar atunci când discutăm despre opiniile noastre, despre ceea ce cred eu şi ceea ce crezi tu, despre politică sau religie, atunci putem ajunge la război. Îmi amintesc că am văzut acum mulţi ani în urmă, la Londra, un film. Acest film încerca să-i reprezinte pe ruşi ca pe nişte fiinţe umane, arătând femei din Rusia cu copiii lor şi bărbaţi ducându-şi copiii la picnic. La acea vreme, prezentarea ruşilor într-un astfel de mod a fost neobişnuită, din cauza propagandei vestice care li se făcea şi care-i arăta ca fiind nişte monştri cu inimă rece, de reptilă - niciodată nu te-ai fi gândit la ei ca la nişte fiinţe umane. Dacă vrei să ucizi oameni, trebuie să-i faci să pară astfel, nu poţi omorî cu uşurinţă pe cineva dacă realizezi că şi el suferă exact la fel ca şi tine. Trebuie să gândeşti că că ei sunt nemiloşi, imorali, răi şi fără nicio valoare, şi că este mai bine să scapi de ei. Trebuie să crezi că ei reprezintă răul, iar a scăpa de rău reprezintă un lucru bun. Având această atitudine se poate găsi o justificare în bombardarea şi uciderea lor. Dacă, în schimb, există gândul că legătura noastră comună este suferinţa, aceasta ne poate face incapabili de a înfăptui asemenea lucruri.

Primul Adevăr Nobil nu este o afirmaţie metafizică deprimantă, care să spună că totul este suferinţă. Observaţi că există o diferenţă între o doctrină metafizică în care se face o afirmaţie despre Absolut şi un Adevăr Nobil, care este o reflectare a adevărului. Un Adevăr Nobil este o temă de reflecţie, nu este un absolut, nu este Absolutul. Aici este locul în care cei din vest devin foarte nedumeriţi, din cauză că ei interpretează acest Adevăr Nobil ca un fel de adevăr metafizic al buddhismului - dar el nu a fost niciodată menit să fie aşa ceva.

Puteţi observa faptul că Primul Adevăr Nobil nu este o afirmaţie absolută din cauza celui de-al Patrulea Adevăr Nobil, care arată calea către non-suferinţă. Nu se poate să avem suferinţa absolută, iar apoi o cale de a ieşi din ea, nu-i aşa? Nu ar avea sens. Totuşi unii oameni

vor lua Primul Adevăr Nobil şi vor spune că Buddha ne învaţă că totul este suferinţă.

Cuvântul din limba Pali, *dukkha*, înseamnă „*incapcitate de satisfacere*“, ceva totdeauna schimbător, incapacitate de a ne împlini sau de a ne face fericiţi. Lumea senzuală este exact aşa, ca o vibraţie în natură. De fapt ar fi teribil dacă am găsi satisfacţie în lumea simţurilor, deoarece în acest caz nu am mai căuta dincolo de ea, am fi doar legaţi de ea. Pe măsură ce ne trezim din această *dukkha* începem să ne găsim calea spre ieşire, aşa că nu mai suntem în permanenţă prinşi în această conştiinţă senzorială.

Suferinţa şi sinele

Este foarte important să reflectăm asupra modului în care este alcătuită fraza ce exprimă Primul Adevăr Nobil. Fraza este foarte clară: „*Există suferinţă*“, şi nu „*Eu sufăr*“. Din punct de vedere psihologic această reflecţie necesită perspicacitate pentru a o înţelege. Tendinţa noastră de a interpreta suferinţa este în felul următor: „Eu sufăr cu adevărat. Sufăr foarte mult - şi nu mai vreau să sufăr“. Astfel este condiţionat modul nostru de a gândi.

„Eu sufăr“ totdeauna face trimitere la sensul de „Eu sunt cineva care suferă foarte mult. Această suferinţă este a mea; am avut parte de multă suferinţă în viaţă“. Apoi are loc întregul proces de asociere cu sinele şi cu memoria proprie. Vă aduceţi aminte ce vi s-a întâmplat în copilărie, şi aşa mai departe.

Dar, observaţi, noi nu spunem că că există cineva care suferă. Nu mai este suferinţă personală când o vedem ca „Există suferinţă“. Nu este „Vai, săracul de mine, de ce trebuie să sufăr atât de mult? Ce am făcut ca să merit asta? De ce trebuie să îmbătrânesc? De ce trebuie să simt tristeţe, durere, mâhnire şi disperare? Nu este cinstit! Nu le vreau! Vreau doar fericire şi siguranţă!“ Acest mod de a gândi vine dintr-o ignoranţă care face toate lucrurile complicate şi are ca rezultat apariţia problemelor de personalitate.

Pentru a ne debarasa de suferință trebuie să o admitem în conştiința noastră. Dar această admitere, în meditația buddhistă, nu este de pe poziția de „Eu sufăr“, ci „Există prezența suferinței“, din cauză că nu încercăm să ne identificăm cu problema, ci doar să luăm cunoştință de faptul că există o problemă. Este lipsă de perspicacitate să gândim în termeni ca „Eu sunt o persoană nervoasă, mă înfurii atât de uşor; cum să scap de asta?“ - aceasta conține prezumția sinelui şi astfel este foarte greau a avea o perspectivă corectă asupra lucrurilor. Totul devine foarte confuz pentru că simțirea propriilor probleme şi gânduri conduce foarte uşor la suprimare sau la emiterea de judecăți asupra acestor probleme şi la autocritică. Suntem tentați să punem stăpânire şi să ne identificăm, mai degrabă decât să observăm, să fim martori şi să înțelegem lucrurile aşa cum sunt. Când admitem doar că există acest sentiment de confuzie, că există această lăcomie sau furie, atunci există o reflectare corectă asupra a ceea ce există, eliminând astfel toate celelalte prezumții, sau cel puțin micşorându-le.

Deci nu vă agățați de aceste lucruri ca de nişte greşeli personale, ci continuați să contemplați aceste condiții ca fiind nepermanente, inadecvate şi nelegate de sine. Reflectați continuu, văzându-le exact aşa cum sunt ele. Tendința noastră este să vedem viața în modul „acestea sunt problemele mele“, şi se consideră că cel care spune aşa este foarte cinstit şi corect pentru că recunoaşte acest lucru. Apoi tindem să spunem acelaşi lucru despre viețile noastre din cauză că ne menținem aceleaşi presupuneri şi supoziții greşite. Dar acest punct de vedere este nepermanent şi nesatisfăcător.

„Există suferință“ este o confirmare foarte clară şi precisă a faptului că în acest moment există un anume sentiment de nefericire. El poate varia de la chinuri şi disperare la o simplă iritare; *dukkha* nu înseamnă neapărat o suferință foarte mare. Nu trebuie să fiți brutalizat de către viață, nu trebuie să veniți de la Auschwitz sau Belsen pentru a spune că există suferință. Chiar şi Regina Elisabeta ar putea spune „Există suferință“. Sunt sigur că şi ea are momente de chin şi disperare, sau măcar clipe de iritare.

Lumea simțurilor este o experiență senzorială. Aceasta înseamnă că sunteți totdeauna expus la plăcere şi chin, dualismul *samsarei*. Este ca şi cum ați fi foarte vulnerabili şi ați culege orice se întâmplă să vină în contact cu aceste trupuri şi simțurile lor. Astfel sunt lucrurile. Acesta este rezultatul naşterii.

Negarea suferinței

Suferința este ceva ce în mod obişnuit nu dorim să cunoaştem - vrem doar să scăpăm de ea. Imediat ce apare ceva ce nu ne convine sau ceva sâcâitor, tendința unei ființe umane care încă nu s-a iluminat este să scape sau să suprime acel ceva. Astfel putem vedea de ce societatea modernă este atât de prinsă în căutarea plăcerii şi a deliciului în tot ceea ce este nou, excitant sau romantic. Tindem să accentuăm frumusețile şi plăcerile tinereții, în timp ce partea urâtă a vieții - bătrânețea, boala, moartea, plictiseala, disperarea şi depresia sunt împinse deoparte. Când ne găsim noi înşine în compania a ceva neplăcut, încercăm să ne îndepărtăm, să mergem către ceva plăcut. Dacă simțim plictiseală, căutăm ceva interesant. Dacă ne simțim înfricoşați, încercăm să găsim siguranță. Acesta este un lucru perfect natural. Suntem asociați cu principiul plăcere/durere şi cu acest fenomen de atragere/respingere. Deci, dacă mintea nu este completă şi receptivă, atunci ea este selectivă - ea selectează ceea ce îi place şi încearcă să suprime ceea ce nu-i place. Foarte mult din experiența noastră a trebuit să fie suprimată din cauză că o mare parte din lucrurile în care suntem implicați este neplăcută, într-un fel sau în altul.

Dacă ceva neplăcut ne apare, spunem „Fugi de-aici!“. Dacă cineva ne stă în cale, spunem „Omoară-l!“. Această tendință este deseori prezentă în ceea ce fac guvernele noastre. Înfricoşător, nu-i aşa, când ne gândim ce fel de oameni conduc țările noastre - din cauză că ei sunt încă foarte ignoranți şi neiluminați. Dar aşa stau lucrurile. Mintea ignorantă se gândeşte la exterminare: „Uite un țânțar; striveşte-l!“, „Aceste furnici umblă prin cameră; dă-le cu spray!“.

Există în Londra o firmă numită Rent-o-Kill. Nu ştiu dacă este un fel de mafia britanică, dar ei sunt specializaţi în uciderea dăunătorilor - depinde cum interpretaţi cuvântul "dăunător".

Moralitate şi compasiune

Din acest motiv avem legi ca „Mă voi abţine de la a ucide în mod intenţionat“, din cauza faptului că natura noastră instinctuală este de a ucide: dacă aşa stau lucrurile, ucide. Putem vedea aceasta în lumea animalelor. Noi înşine suntem prădători; credem că suntem civilizaţi, dar avem o istorie cu adevărat sângeroasă, în sensul propriu al cuvântului. Istoria noastră este plină cu nesfârşite măceluri şi justificări pentru tot felul de nedreptăţi asupra altor fiinţe umane - fără a mai menţiona animalele - şi totul este din cauza ignoranţei noastre, din cauza minţii noastre care nu reflectă, care ne spune să anihilăm ceea ce ne stă în cale.

Cu ajutorul reflecţiei putem schimba acest lucru, putem transcede modelul nostru instinctual, animal. Nu suntem doar ca nişte marionete care ascultă legea, fiindu-ne frică să ucidem pentru că ne este frică de pedeapsă. Acum este vorba despre asumarea responsabilităţii. Respectăm viеţile celorlalte creaturi, chiar şi a insectelor şi a creaturilor care nu ne plac. Nimănui nu-i vor place vreodată ţânţarii sau furnicile, dar putem reflecta asupra faptului că şi ele au dreptul de a trăi. Aceasta este o reflecţie a minţii, nu este doar o reacţie: „Unde este spray-ul insecticid?“. Nici mie nu-mi place să văd furnici târându-se pe podea, prima mea reacţie fiind „Unde este spray-ul insecticid?“. Dar apoi mintea reflectivă îmi arată că în ciuda faptului că aceste fiinţe sunt sâcâitoare şi că mai degrabă aş scăpa de ele, ele au dreptul de a exista. Aceasta este o reflecţie a minţii umane.

Acelaşi lucru se aplică şi la stările neplăcute ale minţii. Deci atunci când vă încearcă mânia, decât să spuneţi „Oh, iată, iar mă enervez!“, mai curând reflectaţi: „Există mânie“. La fel şi cu teama - dacă începeţi să o vedeţi ca fiind frica mamei, a tatălui, a câinelui sau a mea, atunci ea toată va deveni ca o pânză de păianjen plină de

creaturi legate între ele în unele feluri sau neavând nicio legătură în alte feluri; astfel e foarte dificil să înțelegem ceva. Şi totuşi, frica unei anumite ființe şi frica unui amărât care nu face doi bani este exact acelaşi lucru. „Există teamă“. Doar atât. Teama pe care o simt eu nu este diferită de a celorlalți. De aceea avem compasiune chiar şi pentru un bătrân câine plin de purici. Înțelegem că frica este la fel de oribilă pentru câinele puricos ca şi pentru noi înşine. Când un câine este lovit cu bocancul şi când voi sunteți loviți cu bocancul, suferința este aceeaşi. Suferința este doar suferință, frigul este doar frig, mânia este doar mânie. Nu este a mea, personală, ci doar „Există suferință“. Acesta este un mod de a gândi care ne ajută să vedem lucrurile mai clar, să nu le imprimăm un punct de vedere personal. Apoi, ca un rezultat al recunoaşterii stării de suferință - acela că există suferință - vine al doilea înțeles al Primului Adevăr Nobil: „Ea ar trebui înțeleasă“. Această suferință trebuie cercetată.

Investigarea suferinței

Aş dori să vă încurajez să înțelegeți *dukkha*: să o priviți cu adevărat, să stați sub semnul ei şi să o acceptați. Încercați să o înțelegeți atunci când simțiți o suferință fizică, o suferință morală sau disperare, ură sau aversiune - orice formă ar lua ea, orice calitate ar avea, chiar dacă este puternică sau doar o senzație. Această învățătură nu înseamnă că pentru a deveni iluminat trebuie să fiți complet vrednic de milă. Nu trebuie să vi se ia totul sau să fiți torturat; înseamnă a fi capabil să priviți suferința, chiar dacă este doar un sentiment uşor sau doar un discomfort, şi să o înțelegeți.

Este uşor de găsit un țap ispăşitor pentru problemele noastre. „Dacă mama mea m-ar fi iubit cu adevărat sau dacă toți cei din jurul meu ar fi fost cu adevărat înțelepți şi total dedicați în a-mi oferi un mediu perfect, atunci nu aş fi avut problemele emoționale pe care le am acum.“ Acesta este cu adevărat un lucru prostesc. Şi totuşi unii oameni privesc lumea în acest mod, gândind că sunt confuzi şi vrednici de milă din cauză că lumea nu s-a purtat cinstit cu ei. Dar cu

acest Prim Adevăr Nobil, chiar dacă nu am avut o viață fericită, ceea ce privim nu este acea suferință care vine din exterior, ci ceea ce creăm în mintea noastră în jurul ei. Aceasta este o adevărată deşteptare pentru o persoană - o deşteptare la realitatea Adevărului despre suferință. Şi este un Adevăr Nobil pentru că nu mai dă vina pe alții pentru suferința pe care o simțim. Astfel, punctul de vedere buddhist este unic în raport cu celelalte religii pentru că accentul este pus pe ieşirea din suferință prin înțelepciune şi eliberarea de toate falsele iluzii, mai degrabă decât atingerea unei anumite stări de extaz prin uniune cu adevărul ultim.

Acum nu vreau să spun că ceilalți nu sunt niciodată o sursă de frustrări sau de iritație, dar ceea ce urmărim cu această învățătură este reacția noastră la viață. Dacă cineva se poartă rău cu voi, sau în mod intenționat şi cu răutate încearcă să vă provoace suferință, iar voi gândiți că *acea persoană* vă face să suferiți, atunci nu ați înțeles acest Prim Adevăr Nobil. Chiar dacă acea persoană vă smulge unghiile sau vă torturează în oricare alt mod - atât timp cât gândiți că suferiți din cauza acelei persoane, nu ați înțeles Primul Adevăr Nobil. A înțelege suferința înseamnă a vedea clar că ea reprezintă reacția noastră față de persoana care ne smulge unghiile; „Te urăsc“, aceasta este suferința. Smulgerea unghiilor este cu adevărat dureroasă, dar suferința implică „Te urăsc“ şi „Cum poți să-mi faci aşa ceva“ şi „Nu te voi ierta niciodată“.

În orice caz, nu aşteptați pe cineva să vă smulgă unghiile pentru a practica Primul Adevăr Nobil. Încercați cu lucrurile mărunte, cum ar fi cineva insensibil, sau nepoliticos sau cineva care vă ignoră. Dacă suferiți din cauză că acea persoană v-a jignit sau v-a ofensat în vreun fel, atunci puteți lucra cu aceasta. Există multe ocazii în viața de zi cu zi când putem fi ofensați sau supărați. Putem să ne simțim enervați sau iritați doar de felul în care cineva merge sau ne priveşte. Câteodată puteți să vă surprindeți simțind aversiune doar din cauza modului în care cineva umblă sau din cauză că cineva nu face ceea ce ar trebui să facă - cineva poate deveni foarte supărat şi furios din cauza unor lucruri ca acestea. Acea persoană nu v-a rănit în niciun

fel, nu v-a făcut nimic cu adevărat, cum ar fi smulgerea unghiilor, dar totuşi voi suferiţi. Dacă nu puteţi privi la suferinţă în aceste cazuri simple, nu veţi putea fi niciodată atât de eroic ca să o faceţi atunci când cineva vă va smulge unghiile.

Noi lucrăm cu micile insatisfacţii din viaţa curentă, de zi cu zi. Privim modul în care putem fi răniţi şi ofensaţi, sau enervaţi şi iritaţi de către vecini, de către oamenii cu care trăim, de modul în care merg lucrurile sau de către noi înşine. Ştim că această suferinţă ar trebui înţeleasă. Practicăm privind cu adevărat suferinţa ca pe un obiect de studiu şi înţelegând: „Aceasta este suferinţă“. Astfel avem o înţelegere deplină a suferinţei.

Plăcere şi neplăcere

Putem cerceta: Unde ne-a dus această căutare hedonistică a plăcerii, ca un scop în sine? Durează de secole, dar este omenirea mai fericită? Se pare că astăzi ne-au fost date dreptul şi libertatea de a face orice dorim, în materie de droguri, sex, călătorii şi multe altele - merge orice, totul e permis, nimic nu este interzis. Trebuie să faci ceva cu adevărat obscen, cu adevărat violent pentru a fi proscris de către societate. Dar această libertate de a ne urma instinctele ne-a făcut mai fericiţi, mai relaxaţi sau mai mulţumiţi? De fapt, toate acestea ne-au făcut să fim foarte egoişti; nu ne gândim deloc cum propriile noastre acţiuni i-ar putea influenţa pe ceilalţi. Avem tendinţa de a ne gândi numai la noi înşine: eu şi fericirea mea, libertatea mea, drepturile mele. Astfel devenim o mare neplăcere, o sursă de frustrare şi enervare pentru oamenii din jurul nostru. Dacă eu cred că pot face orice vreau sau pot spune orice-mi trece prin cap, fără să mă intereseze de ceilalţi, atunci sunt o persoană care nu este decât o neplăcere pentru societate.

Când apare sentimentul „aşa vreau eu“ şi „ceea ce gândesc eu aşa trebuie sau nu trebuie să fie“, şi atunci când dorim să ne desfătăm cu toate plăcerile vieţii, în mod inevitabil ajungem să fim supăraţi din cauză că viaţa pare atât de lipsită de speranţă şi totul pare să meargă

prost. Viața „ne ia pe sus“ - doar ne învârtim în jurul stărilor de teamă şi de dorință. Şi chiar atunci când obținem tot ceea ce ne dorim, vom gândi că mai există ceva care ne lipseşte, ceva încă incomplet. Deci chiar atunci când avem ceea ce este mai bun de la viață, mai există încă această senzație de suferință - ceva care încă nu este făcut, un anume fel de îndoială sau teamă care ne bântuie.

De exemplu, mie mi-au plăcut întotdeauna peisajele frumoase. Odată, la un loc de meditație din Elveția, am fost dus să văd nişte munți minunați şi am observat că exista în mine un anumit fel de chin moral din cauză că era atât de multă frumusețe, o curgere continuă de peisaje minunate. Aveam sentimentul că doresc să cuprind totul, că trebuie să fiu în permanență alert pentru a consuma totul cu ochii mei. Toate acestea mă istoveau cu adevărat. Aceea era *dukkha*.

Am descoperit că dacă fac lucrurile neatent - chiar şi ceva atât de inofensiv ca admirarea unor munți deosebit de frumoşi - dacă doar întind mâna şi încerc să mă agăț de ceva, aceasta totdeauna aduce un sentiment neplăcut. Cum poți să pui mâna pe Jungfrau şi Eiger? Cel mai bun lucru pe care l-ai putea face este să faci o fotografie, pentru a prinde totul pe o bucată de hârtie. Aceasta este *dukkha*; dacă vrei să te agăți de ceva care este foarte frumos din cauză că nu doreşti să fii separat de el - aceasta este suferință.

Atunci când trebuie să fii în anumite situații care nu-ți fac plăcere, aceasta este de asemenea suferință. De exemplu, niciodată nu mi-a plăcut să merg cu metroul în Londra. Aş putea să mă plâng despre asta: „Nu vreau să merg în subteran, să văd posterele alea urâte şi stațiile murdare. Nu vreau să fiu în vagoanele acelea mici care merg pe sub pământ“. Găsesc că este o experiență total neplăcută. Dar apoi aş asculta această voce plângăreață - suferința de a nu vrea să fii cu ceva neplăcut. Apoi, după ce am contemplat aceste lucruri, m-am oprit de la a face ceva în legătură cu ele, astfel că am putut fi împreună cu neplăcutul şi cu ne-frumosul fără să sufăr din cauza lor. Am realizat că aşa stau lucrurile şi că este în regulă. Nu trebuie să ne

facem probleme - fie că suntem într-o stație de metrou murdară, sau că ne uităm la un peisaj frumos. Lucrurile sunt aşa cum sunt, astfel că putem să le recunoaştem şi să le apreciem în formele lor schimbătoare, fără să râvnim la ele. A râvni înseamnă a vrea să ne agățăm de ceva ce ne place; a vrea să scăpăm de ceva care nu ne place, sau a vrea să obținem ceva ce nu avem.

De asemenea, putem suferi mult din cauza altor persoane. Îmi amintesc că atunci când eram în Tailanda, aveam o impresie negativă despre unul dintre călugări. Atunci când el făcea ceva, eu gândeam: „N-ar trebui să facă asta“, iar când spunea ceva - „N-ar fi trebuit să spună aşa ceva“. L-am ținut minte pe acest călugăr, şi chiar şi atunci când eram în altă parte şi-mi aminteam de el, aveam aceeaşi percepție şi aceeaşi reacție: „Îți aminteşti când a făcut aşa şi a zis aşa?“ şi „Nu ar fi terbuit să facă aşa şi n-ar fi trebuit să spună aşa“.

Găsind un învățător ca Ajahn Chah, îmi amintesc că doream ca el să fie perfect. Gândeam: „O, el este un minunat învățător - extraordinar.“ Dar mai apoi el ar fi putut face ceva care m-ar fi supărat şi aş fi gândit: „Nu vreau ca el să facă ceva care să mă supere pentru că îmi place să mă gândesc la el ca fiind minunat“. Aceasta era ca şi cum aş fi gândit: „Ajahn Chah, fii minunat pentru mine tot timpul. Să nu faci niciodată ceva care ar putea lăsa cea mai mică urmă de gând negativ în mintea mea“. Deci chiar atunci când găsiți pe cineva pe care-l respectați şi îl iubiți cu adevărat, mai există încă suferința ataşamentului. În mod inevitabil, el va face sau va spune ceva care nu vă va place sau cu care nu veți fi de acord, cauzându-vă un anumit sentiment de îndoială - şi veți suferi.

Odată, câțiva călugări americani au venit la Wat Pah Pong, mănăstirea noastră din nord-estul Tailandei. Ei au fost foarte critici şi păreа că nu au văzut decât părțile rele. Nu au fost de părere că Ajahn Chah este un învățător bun şi nu le-a plăcut mănăstirea. Atunci am simțit cum răsare în mine mânie şi ură față de ei pentru că au criticat ceva ce eu iubeam foarte mult. M-am simțit revoltat – „Ei bine, dacă nu vă place, atunci plecați de aici. Ajahn Chah este cel mai bun

învățător din lume, iar dacă voi nu puteți vedea acest lucru, atunci plecați!“ Acest tip de ataşament - a fi îndrăgostit sau a fi devotat - înseamnă suferință, din cauză că dacă ceva sau cineva pe care-l iubiți este criticat, simțiți mânie şi revoltă.

Înțelegerea în anumite situații

Câteodată înțelegerea, pătrunderea apare în cele mai neaşteptate situații. Acest lucru mi s-a întâmplat în timp ce locuiam la Wat Pah Pong. Partea de nord-est a Tailandei nu este cel mai frumos sau cel mai de dorit loc din lume, cu pădurile lui din arbuşti şi câmpiile plate; de asemenea se face foarte cald în timpului anotimpului fierbinte. Înaintea fiecărei zile de sărbătoare (*Observance Day*) trebuia să ieşim în căldura după-amiezii şi să măturăm frunzele de pe cărări. Erau suprafețe mari de măturat. Ne petreceam întreaga după-amiază în soarele fierbinte, transpirând şi adunând cu măturile frunzele în grămezi; aceasta era una din îndatoririle noastre. Nu-mi plăcea să fac asta. Gândeam: „Nu vreau să fac asta. Nu am venit aici ca să mătur frunzele, am venit ca să devin iluminat – şi în loc de asta m-au pus să mătur frunzele. Pe lângă asta, este foarte cald, iar eu am o piele sensibilă; aş putea să capăt un cancer de piele dacă stau afară într-o climă aşa fierbinte“.

Într-o după-amiază, stăteam afară, simțindu-mă dărâmat şi gândeam: „Ce fac eu aici? De ce am venit aici? De ce rămân aici?“. Stăteam acolo cu mătura mea lungă şi grosolană, fără niciun strop de energie, plângându-mi de milă şi urând totul. Deodată a apărut Ajahn Chah, mi-a zâmbit şi mi-a spus: „Wat Pah Pong înseamnă multă suferință, nu-i aşa?“, după care a plecat mai departe. Atunci m-am întrebat: „De ce a spus asta?“ şi „De fapt, nu totul este chiar atât de rău“. M-a făcut să reflectez: Este măturatul frunzelor cu adevărat atât de neplăcut? ... Nu, nu este. Este un fel de lucru neutru, nici aici, nici acolo, doar mături frunzele... Este transpiratul atât de teribil? Este cu adevărat o experiență înjositoare, umilitoare? Este cu adevărat atât de rău pe cât cred eu?... Nu, transpiratul este în regulă, este un lucru

perfect natural. Şi nu am cancer de piele, iar oamenii de la Wat Pah Pong sunt foarte drăguți. Învățătorul este un om foarte blând şi înțelept. Călugării mă tratează bine. Laicii vin şi-mi dau de mâncare... De ce mă plâng?

Reflectând asupra realei experiențe de a mă afla acolo, m-am gândit: „Totul este în regulă. Oamenii mă respectă, sunt tratat bine. Sunt învățat de către oameni plăcuți, într-o țară foarte plăcută. Nu este nimic care să nu fie în regulă, cu excepția mea; fac o problemă din asta din cauză că nu vreau să transpir şi nu vreau să mătur frunzele." Apoi am avut o înțelegere clară. Deodată am perceput că o parte din mine se plângea şi critica tot timpul, iar acea parte nu-mi dădea voie să mă dăruiesc nimănui şi nu mă lăsa să mă ofer în nicio situație.

O altă experiență din care am avut de învățat era obiceiul de spăla picioarele călugărilor seniori când se întorceau de la adunatul pomenilor. După ce umblau cu picioarele goale prin sate şi prin câmpurile de orez, picioarele lor erau pline de noroi. Erau băi pentru picioare în afara sălii de mese. Când Ajahn Chah apărea, toți călugării, sau poate doar douăzeci sau treizeci dintre ei, se îngrămădeau şi-i spălau picioarele. Când am văzut asta pentru prima oară, mi-am zis: „Nu o să fac asta, nu eu!". Apoi, în următoarea zi, treizeci de călugări s-au repezit, imediat cum Ajahn Chah a apărut, şi i-au spălat picioarele. M-am gândit: „Ce lucru prostesc - treizeci de călugări să spele picioarele unui singur om. Eu nu o să fac asta." Următoare zi, reacția a devenit şi mai violentă ... treizeci de călugări s-au îmbulzit să-i spele picioarele lui Ajahn Chah şi ... „Asta chiar mă enervează, mi-a ajuns până peste cap! Cred că acesta este cel mai stupid lucru pe care l-am văzut - treizeci de oameni să se grăbească să spele picioarele unui singur om. Iar el probabil că îşi închipuie că o merită, îşi creşte prorpiul ego. Probabil că are un ego enorm, având atâția oameni care să-i spele picioarele în fiecare zi. Niciodată n-o să fac asta!". Începusem să am o puternică reacție față de aceasta, o aversiune. Stăteam acolo simțindu-mă umilit şi mânios. Priveam călugării şi îmi spuneam: „Toți îmi par nişte nerozi. Nu ştiu ce caut eu aici".

Dar mai apoi am început să ascult şi am reflectat: „Mă aflu cu adevărat într-o dispoziţie proastă. Există totuşi ceva de care să fiu nemulţumit? Nu m-au obligat să o fac şi eu. Este în regulă, nu este nimic greşit ca treizeci de oameni să spele picioarele unui singur om. Nu este imoral şi nu este un comportament rău, iar lor poate că le place să facă asta, poate că doresc să o facă - poate că este perfect corect să o facă... Poate că şi eu ar trebui să o fac“. Astfel, în dimineaţa următoare, treizecişiunu de călugări s-au repezit şi i-au spălat picioarele lui Ajahn Chah. Nu am mai avut nicio problemă după asta. M-am simţit cu adevărat bine: lucrul acela care mă deranja a dispărut din capul meu.

Putem reflecta asupra acestor lucruri care fac să apară în noi indignarea şi mânia: există cu adevărat ceva care nu este în regulă cu ele, sau este doar ceva din care noi înşine creăm *dukkha*? Apoi începem să înţelegem problemele pe care ni le creăm în propriile noastre vieţi şi în vieţile oamenilor din jurul nostru.

Plini de atenţie, suntem gata să ne bucurăm de întreaga viaţă; de exaltare şi de plictiseală, de speranţă şi de deznădejde, de plăcere şi de durere, de fascinaţie şi de dezgust, de început şi de sfârşit, de naştere şi de moarte. Suntem gata să o acceptăm în minte în totalitatea ei şi nu doar să acceptăm plăcutul şi să respingem neplăcutul. Procesul de înţelegere înseamnă să găsim *dukkha*, să privim *dukkha*, să o admitem şi să o recunoaştem în toate formele ei. Atunci nu veţi mai reacţiona în modul obişnuit, de a accepta sau de a respinge. Şi ca urmare a acestui lucru, veţi putea suporta suferinţa mai uşor, veţi putea fi mai răbdători cu ea.

Aceste învăţături nu sunt în afara experienţei noastre. Ele sunt de fapt reflexii ale experienţei noastre reale, nu doar nişte chestiuni intelectuale complicate. Deci trebuie să faceţi un efort pentru dezvoltarea voastră şi nu să vă împotmoliţi într-o fundătură. De câte ori trebuie să vă simţiţi vinovaţi de omisiunile sau de greşelile pe care le-aţi făcut în trecut? Chiar trebuie să vă petreceţi tot timpul doar reamintindu-vă ceea ce vi s-a întâmplat în viaţă şi să vă lansaţi

în speculații şi analize fără sfârşit? Unii oameni se transformă ei înşişi în astfel de personalități complicate. Dacă vă lăsați în voia amintirilor, a punctelor de vedere, a opiniilor, atunci veți rămâne veşnic împotmoliți în lumesc, şi nu îl veți transcede niciodată.

Puteți abandona această povară dacă doriți să folosiți învățăturile cu pricepere. Spuneți-vă vouă înşivă: „Nu mă voi mai lăsa prins în asta; refuz să iau parte la acest joc. Nu mă voi abandona acestei dispoziții.“ Începeți a vă pune în postura de a şti: „Ştiu că aceasta este *dukkha*; există *dukkha*.“ Este foarte important să luați această hotărâre de a merge acolo unde este suferința, iar apoi să o (re)cunoaşteți. Numai examinând şi confruntându-vă în acest mod cu suferința puteți avea speranța de a dobândi această extraordinară înțelegere: „Suferința a fost înțeleasă“.

Acestea sunt cele trei aspecte ale Primului Adevăr Nobil. Aceasta este formula pe care trebuie să o folosim şi să o aplicăm în ceea ce priveşte viața noastră. Oricând simțiți că suferiți, mai înâi recunoaşteți acest lucru: „Există suferință“; apoi: „Ea ar trebui înțeleasă“; şi, în sfârşit, „A fost înțeleasă“. Această înțelegere a *dukkha* înseamnă perceperea cu adevărat a Primului Adevăr Nobil.

Care este Nobilul Adevăr al Originii Suferinței?

Dorința, lăcomia este aceea care reînnoieşte ființa şi este însoțită de poftă şi plăcere, poftind şi asta şi cealaltă;

Cu alte cuvinte, dorința de plăceri senzuale, dorința de a fi, dorința de a nu fi.

Dar de unde răsare şi înfloreşte această dorință?

Oriunde există ceva care poate fi îndrăgit sau ceva satisfăcător, de acolo răsare şi înfloreşte.

Există acest Nobil Adevăr despre Originea Suferinței: aceasta a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoaşterea şi lumina care a răsărit în mine despre lucruri care nu au mai fost auzite până acum.

Acest Adevăr Nobil trebuie să fie penetrat prin înlăturarea originii suferinței ...

Acest Adevăr Nobil a fost penetrat prin înlăturarea originii suferinței: aceasta a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoaşterea şi lumina care a răsărit în mine despre lucruri care nu au mai fost auzite până acum.

Sammyutta Nikaya LVI, 11

Al Doilea Adevăr Nobil, cu cele trei aspecte, este: „Există o origine a suferinței, care este ataşamentul față de dorințe. Dorința ar trebui înlăturată. Dorința a fost înlăturată“.

Al Doilea Adevăr Nobil spune că există o origine a suferinței şi că această origine a suferinței este ataşamentul față de trei feluri de

dorință: dorința după plăceri ale simțurilor (*kama tanha*), dorința de a deveni (*bhava tanha*) şi dorința de a renunța, de non-devenire (*vibhava tanha*). Acesta este enunțul celui de-al Doilea Adevăr Nobil, principiul, *pariyatti*. Aceasta este ceea ce contemplați: *originea suferinței este ataşamentul față de dorință*.

Trei feluri de dorință

Dorința sau *tanha* în Pali, este un lucru important de înțeles. Ce este dorința? *Kama tanha* este foarte uşor de înțeles. Acest tip de dorință înseamnă a vrea să simți plăcerea prin intermediul trupului sau prin intermediul celorlalte simțuri, şi întotdeauna a căuta lucruri care să excite sau să satisfacă simțurile – aceasta este *kama tanha*. Puteți contempla asupra acestui lucru: cum este atunci când ai dorință de plăcere? De exemplu, când mâncați, dacă sunteți flămânzi şi mâncarea are un gust delicios, puteți fi conştienți de dorința de a mai lua o îmbucătură. Observați acest simțământ atunci când gustați ceva plăcut; de asemenea observați cum doriți mai mult din acel ceva. Nu doar luați drept adevărate aceste cuvinte; încercați să faceți astfel. Nu vă gândiți că ştiți acest lucru doar pentru că aşa s-a întâmplat până acum. Încercați atunci când mâncați. Gustați ceva delicios şi observați ce se întâmplă: răsare dorința pentru mai mult. Aceasta este *kama tanha*.

De asemenea putem contempla asupra sentimentului de a dori să devenim ceva. Dacă există ignoranță, atunci în timpul când nu suntem în căutarea a ceva delicios de mâncat sau a unei muzici bune pentru ascultat, putem fi prinşi în ținutul ambiției şi al dorinței de realizare - dorința de devenire. Ajungem prinşi în această mişcare de a ne strădui să devenim fericiți, de a căuta bunăstarea; sau putem încerca să ne simțim importanți prin strădania de a construi o lume mai dreaptă. Deci observați acest sentiment de a vrea să deveniți altceva decât ceea ce sunteți acum.

Ascultați la *bhava tanha* a vieții voastre: „Vreau să practic meditația pentru a mă elibera de suferință. Vreau să devin iluminat. Vreau să

devin un călugăr. Vreau să devin iluminat, dar ca persoană laică. Vreau să am o soție, copii și o slujbă. Vreau să mă bucur de lumea simțurilor fără să trebuiască să renunț la nimic și de asemenea să devin și un arhat iluminat".

Când devenim deziluzionați de încercările noastre de a deveni ceva, atunci apare dorința de a scăpa de toate lucrurile, dorința de renunțare. Astfel putem contempla *vibhava tanha*, dorința de renunțare: „Vreau să scap de suferință. Vreau să mă eliberez de mânie. Am această mânie și vreau să scap de ea. Vreau să renunț la gelozie, teamă și anxietate". Observați acestea ca o reflectare a *vibhava tanha*. Contemplarea o facem asupra dorinței interioare de a renunța la anumite lucruri; nu încercăm să scăpăm de *vibhava tanha*. Nu luăm o poziție împotriva dorinței de renunțare, nici nu încurajăm această dorință. Doar reflectăm, „Așa este; astfel se simte când ai dorința de renunțare; trebuie să-mi înfrâng mânia, trebuie să învinge răul și să scap de lăcomie - atunci voi deveni ...". Din această înlănțuire de gânduri putem vedea că dorința de a deveni și dorința de renunțare sunt foarte apropiate.

Nu uitați faptul că aceste trei tipuri de dorințe, *kama tanha*, *bhava tanha* și *vibhava tanha* sunt doar niște moduri convenționale de a contempla dorința. Ele nu sunt niște forme de dorință total separate, ci doar niște aspecte diferite ale dorinței.

Al doilea înțeles al celui de-al Doilea Adevăr Nobil este: „Dorința ar trebui lăsată deoparte". În acest fel renunțarea corectă intervine în practica noastră. Avem un înțeles care spune că dorința ar trebui lăsată deoparte, dar acest înțeles nu reprezintă o dorință de a lăsa totul deoparte. Dacă nu ești înțelept și nu reflectezi cu adevărat, atunci ai putea avea tendința de a urma ceva de genul „Vreau să scap, vreau să las deoparte toate dorințele mele..." - dar aceasta nu este decât o altă dorință. În orice caz, puteți reflecta asupra acestui lucru; puteți vedea în mod corect dorința de renunțare, dorința de devenire, dorința de plăceri senzuale. Înțelegând aceste tipuri de dorință, le veți putea lăsa deoparte.

Al Doilea adevăr Nobil nu vă cere să gândiți „Am o mulțime de plăceri senzuale“ sau „Chiar sunt ambițios. Sunt cu adevărat *bhava tanha*“ sau „Sunt un nihilist. Vreau doar să scap de toate cele. Sunt cu adevărat un fanatic *vibhava tanha*. Ăsta sunt eu.“ Nu acesta este al Doilea Adevăr Nobil. Nu reprezintă în niciun caz identificarea cu dorințele; el vorbeşte despre recunoaşterea dorințelor.

În trecut obişnuiam să petrec o mulțime de timp analizând cât din practica mea reprezenta dorința de a deveni ceva. De exemplu, cât din bunele intenții ale practicii meditației erau pentru a deveni plăcut - cât anume din relațiile mele cu ceilalți călugări sau cu laicii aveau de-a face cu dorința de a fi plăcut şi aprobat. Aceasta este *bhava tanha* - dorința de laudă din partea celorlalți şi dorința de succes. Ca şi călugăr, ai această *bhava tanha*: dorința ca oamenii să înțeleagă totul şi să aprecieze Dhamma. Chiar şi aceste dorințe subtile, aproape nobile, sunt *bhava tanha*.

Apoi mai există şi *vibhava tanha* în viața spirituală, care poate fi foarte autojusitificată: „Vreau să las deoparte, să anihilez şi să extermin aceste lucruri profane“. M-am auzit cu adevărat gândind: „Vreau să scap de dorințe. Vreau să scap de mânie. Nu mai vreau să-mi fie teamă sau să simt gelozia. Vreau să fiu curajos. Vreau să am numai bucurie şi fericire în inimă“.

Practica în conformitate cu Dhamma nu înseamnă să ne urâm pe noi înşine pentru că avem astfel de gânduri, ci să vedem cu adevărat cum toate acestea sunt condiționate de minte. Ele sunt nepermanente. Dorința nu reprezintă ceea ce suntem noi, ci modul în care tindem să acționăm, din ignoranță, atunci când nu am înțeles aceste Patru Adevăruri Nobile, în toate cele trei aspecte ale fiecăruia dintre ele. Tendința noastră este să reacționăm în acest mod la orice. Acestea sunt reacții normale, datorate ignoranței.

Dar nu este nevoie să continuăm să suferim. Nu suntem doar nişte victime fără speranță ale dorințelor. Putem permite dorinței să fie aşa cum este şi astfel să începem să o lăsăm deoparte. Dorința are putere

asupra noastră şi ne poate induce în eroare numai dacă ne agăţăm de ea, credem în ea sau reacţionăm la ea.

Agățarea de orice este suferință

De obicei noi punem un semn de egalitate între suferinţă şi simţăminte, dar a simți nu înseamnă a suferi. Cramponarea de dorinţele noastre înseamnă suferinţă. Dorinţa nu ne cauzează suferinţă; cauza suferinței o reprezintă această agățare de dorință. Această afirmație este pentru a reflecta şi a contempla asupra ei în termenii experienței individuale a fiecăruia.

Trebuie neapărat să investigați dorința şi să o cunoaşteți drept ceea ce este. Trebuie să cunoaşteți ceea ce este natural şi necesar pentru supraviețuire şi ceea ce nu este necesar. Putem avea o gândire foarte idealistică şi să ne închipuim chiar că nevoia de mâncare este o dorinţă pe care nu ar trebui să o avem. Unii pot deveni chiar ridicoli în legătură cu aceasta. Dar Buddha nu a fost nici un idealist, nici un moralist. El nu a încercat să condamne totul. El a încercat să ne treazească înspre adevăr, astfel încât să putem vedea lucrurile în mod clar.

Odată ce apare această claritate, această vedere corectă, suferința va dispărea. Vei simți în continuare foamea. Vei avea în continuare nevoie de mâncare, fără ca acest lucru să devină o dorință. Hrana este o nevoie naturală a corpului. Corpul nu reprezintă sinele, el are nevoie de hrană, altfel va fi foarte slăbit şi în cele din urmă va muri. Astfel este natura corpului - nu este nimic greşit în asta. Dacă devenim foarte moralişti, cu pretenții etice înalte şi credem că suntem una cu corpurile noastre, că foamea este problema noastră personală şi că nu ar trebui nici măcar să mâncăm - aceasta nu este înțelepciune, este nerozie.

Când vedeți cu adevărat originea suferinței, realizați că problema constă în cramponarea de dorințe, nu în dorințele înseşi. A te crampona de dorință înseamnă a fi înşelat de ea, gândind că este

vorba despre „mine“ şi „al meu“: „Aceste dorinţe sunt «eu» şi este ceva neînregulă cu mine pentru că le am“ sau „Nu îmi place felul în care sunt acum. Trebuie să devin altceva“ sau „Trebuie să renunţ la ceva înainte de a putea să devin ceea ce vreau“. Toate acestea sunt dorinţe. Deci, ascultaţi-le cu atenţie, fără să spuneţi că sunt bune sau rele, ci doar recunoscându-le drept ceea ce sunt.

Lasă dorinţele să se ducă

Dacă ne contemplăm dorinţele şi le observăm, atunci într-adevăr nu mai suntem ataşaţi de ele, doar le permitem să fie aşa cum sunt ele. Apoi ajungem să realizăm că originea suferinţei, dorinţa, poate fi lăsată deoparte.

Cum scapi de anumite lucruri? Doar lăsându-le să fie aşa cum sunt ele; nu anihilându-le sau aruncându-le. Este mai mult ca atunci când le liniştim şi le lăsăm în pace. Lăsând dorinţele să se ducă, realizăm că există originea suferinţei, care este ataşamentul faţă de dorinţe, şi realizăm că ar trebuie să scăpăm de cele trei feluri de dorinţe. Apoi realizăm că am lăsat să treacă aceste dorinţe, că am scăpat de ele, că nu mai există niciun ataşament faţă de ele.

Atunci când vă găsiţi ataşaţi de dorinţe, amintiţi-vă că „a lăsa să se ducă“ nu este tot una cu „a înlătura“ sau „a arunca“. Dacă eu ţin un ceas şi tu spui „Lasă-l“, asta nu înseamnă „Aruncă-l“. S-ar putea să gândesc că ar trebui să-l arunc din cauză că sunt ataşat de el, dar aceasta nu ar fi decât dorinţa de a-l îndepărta. Tindem să gândim că a îndepărta un obiect înseamnă a îndepărta ataşamentul. Dar dacă pot contempla ataşamentul, această agăţare de ceas, atunci realizez că nu are niciun rost să-l arunc - este un ceas bun, este precis şi nu este greu de cărat. Nu ceasul este problema. Problema este cramponarea de ceas. Deci, ce voi face? Îl las în pace, îl pun deoparte - îl aşez jos fără niciun fel de aversiune. Apoi pot să îl iau din nou, să văd cât este ora, iar după aceea să îl pun la loc.

Puteți folosi această cunoaştere pentru a „lăsa să se ducă“ dorința pentru plăcerile senzuale. Poate că doriți să vă distrați din plin. Cum lăsați deoparte această dorință fără nicio aversiune? Pur şi simplu recunoaşteți dorința fără a o judeca. Ați putea să o contemplați vrând să scăpați de ea - din cauză că vă simțiți vinovați de faptul că aveți o astfel de dorință nebunească; dar nu faceți acest lucru, doar lăsați-o deoparte. Apoi, când o veți vedea aşa cum este, recunoscând faptul că este doar o dorință, nu mai sunteți ataşat de ea.

Astfel, calea este să lucrați cu momentele din viața de zi cu zi. Când vă simțiți deprimat sau când aveți alte sentimente negative, chiar momentul în care refuzați să vă lăsați pradă acelui sentiment este o experiență care te ilumineză. Când vedeți clar acestea, nu va mai trebui să vă scufundați în marea depresiei şi a disperării şi să înotați în ea. Puteți să vă opriți cu adevărat învățând să nu dați lucrurilor negative o a doua şansă.

Trebuie să descoperiți aceasta prin practică, astfel încât să ştiți pentru voi înşivă cum să scăpați de originea suferinței. Puteți scăpa de dorință doar dorind să scăpați de ea? Ce înseamnă cu adevărat „a lăsa să treacă“ la un moment dat? Trebuie să contemplați şi să experimentați până când înțelegerea va apare. Țineți aproape până răsare această înțelegere: „Ah, a lăsa să se ducă, da, acum înțeleg. Dorința se duce.“ Asta nu înseamnă că ați lăsat dorința să se ducă pentru totdeauna, dar, în acel moment, ați lăsat-o cu adevărat să se ducă şi ați făcut-o pe deplin conştient. Deci aceasta este o pătrundere a înțelesului. Aceasta este ceea ce numim cunoaştere pătrunzătoare. În Pali, ea se numeşte *ńanadassana*, sau înțelegere profundă.

Eu am avut prima pătrundere a înțelesului de „a lăsa să se ducă“ în întâiul meu an de meditație. Mi-am dat seama în mod intelectual că trebuie să las deoparte totul, iar apoi m-am gândit: „Cum le las să se ducă?“ Părea imposibil să las totul. Am contemplat în continuare: „Cum laşi să se ducă?“ Apoi mi-am spus: „Laşi să se ducă lăsând să se ducă“. „OK, atunci, să se ducă“. Apoi m-am gândit: „Le-am lăsat să treacă?“ şi din nou „Cum le laşi să se ducă?“ „Ei bine, doar lasă-le

să se ducă“. Am tot continuat aşa, devenind din ce în ce mai frustrat. Dar în final a devenit evident ceea ce se întâmpla. Dacă te laşi prins în a analiza în detaliu ce înseamnă „a lăsa să se ducă“, ajungi să faci acest lucru să fie foarte complicat. Era ceva care nu mai putea fi cuprins în cuvinte, ci ceva ce de fapt ai făcut deja. Astfel, le-am lăsat pe toate să se ducă, doar aşa, pur şi simplu.

Doar despre atât este vorba şi când avem de-a face cu probleme personale sau obsesii. Nu este o chestiune de analizat şi de a crea din ce în ce mai multe probleme din ele, ci doar de a practica starea de a lăsa lucrurile în pace, de a le lăsa să se ducă, să treacă. La început le laşi să se ducă, dar apoi le iei din nou din cauză că obiceiul de a te agăța de ele este atât de puternic. Dar cel puțin ai prins idea. Chiar atunci când am avut această pătrundere despre ceea ce înseamnă „a lăsa să se ducă“, le-am lăsat să se ducă doar pentru un moment, iar apoi am început să mă cramponez, gândind: „Nu pot să o fac; am atât de multe obiceiuri rele“. Dar nu vă încredeți în acest fel de sâcâială, de subapreciere. Nu trebuie deloc să vă încredeți în ea. Este doar o chestiune de a practica metoda „lasă să se ducă“. Cu cât începeți să vedeți mai mult cum să o faceți, cu atât mai mult veți fi capabili să vă susțineți starea de non-ataşament.

Realizarea

Este foarte important să ştiți când ați lăsat dorința să se ducă; când nu o mai judecați sau încercați să scăpați de ea; când recunoaşteți că este aşa cum este. Când sunteți cu adevărat calmi şi liniştiți, atunci veți descoperi că nu există niciun ataşament față de nimic. Nu mai sunteți prinşi, încercând să obțineți ceva sau să scăpați de ceva. Bunăstarea înseamnă doar să cunoşti lucrurile aşa cum sunt, fără a simți necesitatea de a le judeca.

Spunem tot timpul: „Acestea nu ar trebui să fie aşa“, „Nu ar trebui să fiu aşa“ şi „Tu nu ar trebui să fii aşa şi nu ar trebui să faci asta“ şi aşa mai departe. Sunt sigur că eu aş putea să vă spun cum ar trebui să fiți - şi ați putea să-mi spuneți mie cum ar trebui să fiu. Ar trebui să fim

blânzi, iubitori, generoşi, cu inima bună, muncitori, harnici, curajoşi şi plini de compasiune. Nici măcar nu trebuie să vă cunosc ca să vă spun asta! Dar ca să vă cunosc cu adevărat, ar trebui să vă întâlnesc, să vă deschideți în fața mea, şi nu să pornesc de la un ideal despre cum ar trebui să fie un bărbat sau o femeie, despre cum ar trebui să fie un buddhist sau un creştin. Toate aceste se întâmplă nu din cauză că nu ştim cum ar trebui să fim.

Suferința noastră vine din ataşamentul care îl avem față de idealuri şi din complexitățile pe care le creăm despre modul în care sunt lucrurile. Niciodată nu suntem ceea ce ar trebui să fim, în conformitate cu idealurile noastre cele mai înalte. Viața, ceilalți, țara în care ne aflăm, lumea în care trăim – lucrurile par că niciodată nu sunt aşa cum ar trebui să fie. Devenim foarte critici relativ la tot ceea ce există, chiar şi la noi înşine: „Știu că ar trebui să fiu mai răbdător, dar pur şi simplu NU POT să fiu răbdător!“ ... Ascultați la toți acei „ar trebui“ şi „nu ar trebui“ şi la dorințe: dorința de plăcut, dorința de a deveni sau dorința de a înlătura ceea ce este urât sau dureros. Este ca şi cum ai asculta pe cineva vorbind peste gard: „Vreau asta şi nu-mi place cealaltă. Ar trebui să fie aşa şi nu altfel“. Rezervați-vă un timp pentru a asculta mintea care se plânge de toate cele, aduceți-o în conştiință.

Obişnuiam să fac deseori acest lucru când mă simțeam nemulțumit sau critic. Închideam ochii şi începeam să gândesc: „Nu-mi place asta şi nu vreau asta!“, „Acea persoană nu ar trebui să fie aşa!“ şi „Lumea nu ar trebui să fie astfel“. Continuam să ascult acest demon critic care mergea tot înainte, criticându-mă pe mine, pe voi şi lumea întreagă. Apoi gândeam: „Vreau fericire şi confort; Vreau să mă simt în siguranță; Vreau să fiu iubit!“. Gândeam în mod deliberat aceste lucruri şi le ascultam pentru a le cunoaşte ca simple condiționări care apar în minte. Deci, aduceți-le în minte - adunați toate speranțele, dorințele şi criticile. Aduceți-le în conştiință. Atunci veți cunoaşte dorința şi veți putea să o lăsați deoparte.

Cu cât contemplăm şi investigăm mai mult agăţarea de dorinţe, cu atât mai multă înţelegere apare: „Dorinţa ar trebui lăsată să se ducă“. Apoi, prin practica concretă şi prin înţelegerea a ceea ce înseamnă „a lăsa să se ducă“, avem al treilea înţeles al celui de-al Doilea Adevăr Nobil, care este: „Dorinţa s-a dus“. Cunoaştem cu adevărat ce înseamnă „a lăsa să se ducă“. Nu este doar o chestiune teoretică, ci o pătrundere directă. Acum ştim că am realizat acest lucru.

Care este Nobilul Adevăr despre Încetarea Suferinței?

Este dispariția fără urmă şi încetarea acelor pofte: respingerea, abandonarea, părăsirea, renunțarea la ele.

Dar unde este această poftă abandonată şi făcută să înceteze?

Oriunde există ceva ce pare plăcut şi mulțumitor, acolo este ea abandonată şi făcută să înceteze.

Există acest Adevăr Nobil al Încetării Suferinței: astfel a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoaşterea şi lumina care a răsărit în mine despre lucruri care nu au mai fost auzite până acum.

Acest Adevăr Nobil trebuie penetrat realizând Încetarea Suferinței ...

Acest Adevăr Nobil a fost penetrat realizând Încetarea Suferinței: astfel a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoaşterea şi lumina care a răsărit în mine despre lucruri care nu au mai fost auzite până acum.

Samyutta Nikaya LVI, II

Al Treilea Adevăr Nobil, cu cele trei aspecte ale sale, este: „Există încetarea suferinței, a *dukkha*. Încetarea *dukkha* trebuie să fie realizată. Încetarea *dukkha* a fost realizată."

Întregul scop al învățăturii buddhiste este de a dezvolta o minte reflectivă pentru a putea abandona iluziile, înşelăciunea. Învățătura celor Patru Adevăruri Nobile vorbeşte despre această abandonare prin investigare şi cercetare – prin contemplare: „De ce este aşa? De ce este în acest mod?"

Este bine să reflecăm asupra unor lucruri cum ar fi întrebarea de ce călugării se rad în cap sau de ce Buddha-rupa arată aşa cum arată. Doar contemplăm... mintea nu-şi formează nicio opinie despre faptul că aceste lucruri sunt bune sau rele, utile sau fără rost. Mintea este de fapt deschisă, punând in discuţie aspectele: „Ce înseamnă acestea? Ce reprezintă călugării? De ce poartă ei bolurile pentru cerşit? De ce nu au voie să deţină bani? De ce nu au voie să-şi cultive singuri hrana?“ Contemplăm asupra modului cum acest fel de viaţă a sprijinit tradiţia şi i-a permis să fie transmisă de la fondatorul original, Gotama Buddha, până în zilele noastre.

Reflectăm văzând suferinţa, văzând natura dorinţei, recunoscând faptul că ataşamentul faţă de dorinţă reprezintă suferinţă. Apoi dobândim înţelegerea de a lăsa dorinţa să se ducă şi realizăm starea de non-suferinţă, încetarea suferinţei. Aceste pătrunderi pot veni numai prin reflecţie, nu pot veni din credinţă. Nu te poţi face să crezi sau să realizezi o astfel de înţelegere printr-un act de voinţă; numai prin contemplarea şi cântărirea acestor adevăruri înţelegerea vine la tine. Ea vine la tine ajutată de o minte deschisă şi receptivă la învăţături – credinţa oarbă nu este recomandată şi nici aşteptată de la nimeni. Din contra, mintea trebuie să fie dornică de a fi receptivă, de a analiza şi de a pune în discuţie lucrurile.

Această stare mentală este foarte importantă - este calea care duce la ieşirea din suferinţă. Nu este vorba despre o stare mentală care are idei fixe şi prejudecăţi şi care crede că ştie totul sau care doar ia drept adevăr ceea ce spun ceilalţi oameni. Este mintea care este deschisă faţă de aceste Patru Adevăruri Nobile şi care poate reflecta asupra a ceva ce există în propriul nostru interior.

Oamenii realizează rar starea de non-suferinţă deoarece acest lucru cere un anume fel de voinţă necesară pentru a cerceta şi a investiga dincolo de aspectele grosiere şi evidente. Este necesară o voinţă de a privi la propriile reacţii, de a fi capabil să vezi propriile ataşamente şi să contemplezi: „Cum se simte acest ataşament?“

De exemplu, te simți fericit şi eliberat fiind ataşat de dorințe? Este o stare care aduce bucurie sau depresie? Aceste întrebări sunt pentru propria cercetare. Dacă descoperi faptul că fiind ataşat de dorințe este o stare de eliberare, atunci urmează această cale. Ataşează-te de toate dorințele tale şi vezi unde duce acest lucru.

În practica mea am observat că ataşamentul față de dorințele mele duce la suferință. Nu există nicio îndoială asupra acestui lucru. Pot vedea cât de multă suferință în viața mea a fost cauzată de ataşamentul față de lucruri materiale, idei, atitudini sau temeri. Pot vedea toate suferințele inutile care mi le-am cauzat prin ataşament, din cauză că nu am cunoscut altă cale. Am fost adus în America - țara libertății. Ea promite dreptul de a fi fericit, dar ceea ce oferă de fapt este dreptul de a fi ataşat de orice. America încurajează actul de a deveni oricât de fericit poți adunând lucruri. În orice caz, dacă lucrezi cu cele Patru Adevăruri Nobile, ataşamentul trebuie înțeles şi trebuie contemplat asupra lui; apoi pătrunderea non-ataşamentului va fi realizată. Aceasta nu este o realizare intelectuală sau o comandă a creierului vostru care spune să nu fiți ataşați; este o înțelegere naturală a non-ataşamentului sau a non-suferinței.

Adevărul nepermanenței

Aici la Amaravati, noi cântăm ***Dhammacakkappavattana Sutta*** în forma ei tradițională. Când Buddha a rostit această predică asupra celor Patru Adevăruri Nobile, numai unul din cei cinci discipoli care o ascultau a înțeles-o cu adevărat; numai unul a avut o înțelegere profundă. Celorlalți patru, le-a plăcut: „Într-adevăr, o învățătură foarte frumoasă“, dar numai unul dintre ei, Kondaññña, a avut înțelegerea perfectă a ceea ce Buddha spunea.

Spiritele *deva* ascultau şi ele predica. Deva sunt creaturi celeste, eterice, mult superioare nouă. Ele nu au corpuri grosolane, ca ale noastre; ele au corpuri eterice şi sunt frumoase, minunate, inteligente. Dar cu toate că ele au fost încântate să audă predica, niciuna dintre ele nu a fost iluminată de aceasta.

Se spune că *deva* au fost foarte fericite de iluminarea lui Buddha şi că ele au strigat către toate paradisurile când au auzit învăţătura lui. Mai întâi, un nivel *devata* a auzit-o, apoi ele au strigat către nivelul următor şi curând toate spiritele deva se bucurau, până în ţinutul cel mai înalt, ţinutul *Brahma*. Era o mare bucurie că Roata Legii a fost pusă în mişcare şi aceste spirite *deva* se alăturau şi ele acestei mari bucurii. Oricum, numai Kondaṅña a fost iluminat auzind această predică. După aceasta, Buddha l-a numit Aṅña Kondaṅña, Kondaṅña-Cel-Care-Ştie.

Ce ştia Kondaṅña? Care era înţelegerea pe care Buddha i-a recunoscut-o la sfârşitul predicii? Ea era: „Tot ceea ce constituie obiectul apariţiei, constituie obiectul încetării". Acest lucru poate că nu sună ca o cunoaştere măreaţă, dar ceea ce implică ea cu adevărat constituie o caracteristică universală: orice apare este supus dispariţiei; este nepermanent. Deci nu fiţi ataşaţi, nu vă lăsaţi înşelaţi de ceea ce apare şi încetează. Nu vă căutaţi refugiul, locul în care vreţi să rămâneţi şi în care să vă încredeţi în ceva care apare, din cauză că este supus dispariţiei.

Dacă vrei să suferi şi să îţi iroseşti viaţa, atunci caută lucruri care apar. Ele te vor duce către sfârşit, către încetare, iar astfel nu vei fi mai înţelept. Doar vei umbla de colo colo, repetând aceleaşi obiceiuri jalnice, iar când mori, nu ai învăţat nimic important din viaţa ta.

Decât doar să te gândeşti la aceste lucruri, contemplează cu adevărat asupra lor: „Tot ceea ce constituie obiectul apariţiei, constituie obiectul încetării". Aplică acest lucru la viaţă, în general; la propria experienţă. Apoi vei înţelege. Doar observă: început ... sfârşit. Contemplează asupra modului în care sunt lucrurile. Acest domeniu al simţurilor este numai apariţie şi încetare, început şi sfârşit; poate exista înţelegerea perfectă, *samma ditthi*, chiar în această viaţă. Nu ştiu cât a mai trăit Kondaṅña după predica lui Buddha, dar el a devenit iluminat chiar în acel moment. Chiar atunci el a avut înţelegerea perfectă.

Vreau să subliniez cât de important este să vă dezvoltaţi un astfel de mod de a reflecta. Nu este necesară numai o liniştire a minţii, care bine-nţeles că este o parte a practicii, ci de asemenea trebuie să înţelegeţi că o meditaţie corectă conţine şi hotărârea de a investiga cu înţelepciune. Aceasta implică un efort făcut cu curaj, de a privi adânc în esenţa lucrurilor, nu doar o autoanaliză şi elaborarea de judecăţi asupra motivului pentru care există suferinţă la un nivel personal; hotărârea de a urma calea până la înţelegerea profundă. O astfel de înţelegere perfectă este bazată pe modelul apariţie - încetare. Odată ce această lege a fost înţeleasă, totul se va potrivi în acest model.

Aceasta nu este o învăţătură metafizică. Nu este despre realitatea ultimă - realitatea fără de moarte. Dar dacă veţi avea o înţelegere profundă şi veţi cunoaşte că tot ceea ce apare va înceta, atunci veţi putea realiza realitatea ultimă, adevărul fără de moarte. Această înţelegere este un mijloc important de a ajunge la realitatea ultimă. Observaţi diferenţa: afirmaţia nu este una metafizică, ci una care duce la realizarea metafizică.

Mortalitate şi încetare

Prin reflectarea asupra Adevărurilor Nobile aducem în conştiinţă problema importantă a existenţei umane. Privim la acest sentiment de înstrăinare şi ataşament orb faţă de conştiinţa senzorială. Din ignoranţă, ne ataşăm de dorinţa de plăceri ale simţurilor. Când ne identificăm cu ceea ce este pieritor sau supus morţii şi cu ceea ce este nesatisfăcător, atunci acest ataşament înseamnă suferinţă.

Plăcerile simţurilor sunt toate plăceri pieritoare, care mor. Tot ceea ce vedem, auzim, atingem, gustăm, gândim sau simţim este pieritor - supus morţii. Deci atunci când ne ataşăm de aceste simţuri trecătoare, ne ataşăm de moarte. Dacă nu am contemplat sau dacă nu am înţeles acest lucru, atunci doar ne vom ataşa orbeşte de mortalitate, sperând că o vom putea împiedica măcar pentru puţin timp. Pretindem că vom fi cu adevărat fericiţi cu lucrurile de care ne ataşăm - numai pentru a fi în cele din urmă deziluzionaţi, disperaţi şi dezamăgiţi. Am

putea avea succes devenind ceea ce dorim, dar acest lucru este de asemenea supus pieirii. Ne ataşăm astfel de altă dorinţă pieritoare. Apoi, cuprinşi de dorinţa de a muri, ne-am putea ataşa de ideea de sinucidere sau anihilare – dar moartea însăşi este o stare supusă pieirii. De orice ne-am ataşa, din aceste trei tipuri de dorinţe, înseamnă că ne ataşăm de moarte - ceea ce înseamnă că tot ce vom experimenta va fi doar dezamăgire sau deznădejde.

Moartea minţii este deznădejde; depresia este un fel de experienţă a morţii suferită de minte. Tot aşa cum corpul suferă o moarte fizică, la fel moare şi mintea. Stările mentale, condiţiile mentale mor; noi numim aceste experienţe drept disperare, plictiseală, depresie sau angoasă. De fiecare dată când ne ataşăm de ceva, dacă simţim plictiseală, deznădejde, suferinţă morală sau regret, avem tendinţa de a căuta alte condiţii pieritoare care apar. De exemplu, vă simţiţi supăraţi şi gândiţi: „Vreau o prăjitură cu ciocolată!“ Luaţi prăjitura! Pentru un moment savuraţi aroma dulce, delicioasă, de ciocolată a acelei bucăţi de prăjitură. Chiar în acel moment există o devenire - aţi devenit, sunteţi una cu acea aromă delicioasă. Dar nu puteţi menţine această stare foarte mult timp. Aţi înghiţit-o, şi ce a mai rămas? Trebuie să mergeţi mai departe, să vă căutaţi altceva de făcut. Aceasta este „devenirea“.

Suntem orbiţi, prinşi în acest proces de devenire în plan senzual. Dar prin recunoaşterea dorinţei, fără a judeca frumuseţea sau urâţenia ei în acest plan al simţurilor, vom putea vedea dorinţa exact aşa cum este ea. Aceasta este „cunoaşterea“. Apoi, lăsând deoparte aceste dorinţe în loc de a ne agăţa de ele, vom experimenta *nirodha*, încetarea suferinţei. Acesta este Al Treilea Adevăr Nobil, pe care trebuie să-l realizăm pentru noi înşine. Contemplăm încetarea. Spunem „Există încetare“, şi cunoaştem când ceva a încetat.

Permiţând lucrurilor să răsară

Înainte de a „lăsa să se ducă“ lucrurile, trebuie să le admitem pe deplin în conştiinţa noastră. În meditaţie, scopul nostru este să

permitem cu îndemânare subconştientului să pătrundă în conştiinţă. Tuturor sentimentelor de deznădejde, teamă, suferinţă morală, reprimare şi mânie li se permite să devină conştiente. Există o tendinţă a oamenilor de a ţine la nişte idealuri înalte. Dar astfel putem deveni foarte dezamăgiţi din cauza faptului că uneori simţim că nu suntem atât de buni precum ar trebui să fim sau că nu ar trebui să ne mai înfuriem – din cauza tuturor acestor „ar trebui“ şi „nu ar trebui“. Apoi creăm dorinţa de a scăpa de lucrurile rele – şi aceasta este o dorinţă îndreptăţită. Pare a fi corect să scăpăm de gândurile rele, mânie şi gelozie, din cauză că o persoană bună „nu ar trebui să fie aşa“. Astfel, creăm vina.

Reflectând asupra acestor lucruri, aducem în conştiinţă dorinţa de a deveni acest ideal şi dorinţa de a scăpa de aceste lucruri rele. Şi făcând acest lucru, putem „lăsa să se ducă“ – deci în loc de a deveni acea persoană perfectă, lăsaţi să se ducă această dorinţă. Ceea ce rămâne este o minte pură. Nu este nevoie să devenim acea persoană perfectă din cauză că mintea pură este acolo unde oamenii perfecţi apar şi dispar.

Încetarea este uşor de înţeles la nivel intelectual, dar a o realiza poate fi mai dificil din cauză că acest lucru reclamă faptul de a trăi cu unele lucruri despre care credem că nu le putem suporta. De exemplu, atunci când am început să meditez, credeam că meditaţia mă va face mai blând şi mai fericit şi mă aşteptam să experimentez stări extatice. Dar în timpul primelor două luni, am simţit mai multă ură şi mânie ca niciodată în viaţă. M-am gândit: „Este teribil; meditaţia m-a făcut mai rău!“. Dar apoi am contemplat de ce apărea atât de multă aversiune şi am realizat că o mare parte din viaţă am consumat-o fugind de sentimente ca acestea. Obişnuiam să fiu un cititor înverşunat. Trebuia să-mi iau cărţi cu mine oriunde mă duceam. De fiecare dată când teama sau aversiunea începea să răsară, îmi deschideam cartea şi citeam; sau fumam, sau mâncam nişte snacks-uri. Aveam despre mine impersia că sunt o persoană blândă care nu urăşte oamenii, deci orice urmă de aversiune sau ură era imediat reprimată.

Din acest motiv, în timpul primelor câteva luni de călugărie, eram atât de disperat în legătură cu toate acestea. Căutam ceva care să mă distragă, din cauză că în starea de meditație îmi aminteam toate lucrurile pe care încercasem să le uit în mod deliberat. Amintiri din copilărie şi din adolescență continuau să îmi vină în minte; apoi această mânie şi răutate au devenit atât de conştiente încât păreau să mă copleşească. Dar ceva în mine începea să recunoască faptul că trebuia să trăiesc cu asta; aşa că am rezistat. Toată răutatea şi mânia care a fost reprimată în treizeci de ani de viață a atins atunci punctul culminant, apoi a ars şi s-a stins prin meditație. A fost un proces de purificare.

Pentru a permite acestui proces de încetare să funcționeze, trebuie să fim dispuşi să suferim. De aceea subliniez importanța răbdării. Trebuie să ne deschidem mințile spre suferință pentru că numai îmbrățişând suferința, aceasta încetează. Atunci când suferim, fizic sau mental, ne ducem acolo unde adevărata suferință este prezentă. Ne deschidem complet față de ea, ne concentrăm asupra ei, permițându-i să fie ceea ce este. Acest lucru înseamnă că trebuie să fim răbdători şi să suportăm neplăcerea unei anumite situații. Trebuie să îndurăm plictiseala, dezamăgirea, îndoiala şi teama, pentru a înțelege că ele încetează, în loc să fugim de ele.

Atât timp cât nu permitem lucrurilor să înceteze, nu facem decât să creăm o nouă *kamma* care doar ne întăreşte obiceiurile. Când ceva apare, noi îl apucăm şi proliferăm în jurul acelui lucru; iar aceasta complică totul. Apoi aceste lucruri vor fi repetate din nou şi din nou de-a lungul întregii vieți - nu putem trăi urmându-ne dorințele şi temerile, aşteptându-ne în acelaşi timp să realizăm pacea. Contemplăm teama şi dorința astfel încât acestea să nu ne mai inducă în eroare niciodată: trebuie să cunoaştem ceea ce ne amăgeşte înainte de a lăsa acel ceva să se ducă. Dorința şi teama trebui să fie cunoscute ca fiind nepermanente, nesatisfăcătoare şi lipsite de sine. Ele sunt văzute şi penetrate, astfel încât suferința să poată arde şi să se stingă.

Este foarte important să facem diferența între încetare şi anihilare - dorința de a scăpa de ceva, care apare în minte. Încetarea este sfârşitul natural al oricărei condiții care apare. Deci nu este o dorință. Nu este ceva pe care-l creăm în minte, ci este sfârşitul a ceva ce a început, moartea a ceva ce a fost născut. Deci, încetarea nu este un sine - nu apare dintr-un sentiment de tipul „Vreau să scap de asta!“, ci atunci când permitem ca ceea ce a apărut să înceteze. Pentru a face acest lucru, omul trebuie să abandoneze lăcomia - s-o lase „să se ducă“. Nu înseamnă respingere sau aruncare; abandonarea înseamnă a „lăsa să se ducă“.

Apoi, când a încetat, veți experimenta *nirodha* - încetarea, goliciunea, nonataşamentul. *Nirodha* este un alt cuvânt pentru *Nibbana*. Când ai lăsat ceva să se ducă, să treacă şi i-ai permis să înceteze, atunci ceea ce a rămas este pace.

Puteți experimenta această pace prin meditație. Atunci când ați lăsat dorința să se termine în mintea voastră, ceea ce a rămas este foarte liniştitor şi paşnic. Aceasta este adevărata stare de pace, starea Fără-de-moarte. Atunci când cunoaşteți cu adevărat aceasta aşa cum este ea, ați realizat *nirodha sacca*, Adevărul Încetării, în care nu mai există un sine, dar există încă starea de vigilență şi claritate. Adevăratul înțeles al extazului este această stare de pace, conştiință sublimă.

Dacă nu permitem încetarea, atunci avem tendința de a trăi prin presupunerile pe care le facem despre noi înşine, fără ca măcar să ştim ce facem. Uneori, numai atunci când începem să medităm începem să realizăm cât de multe din temerile noastre şi lipsa de încredere vine din experiențele copilăriei. Îmi amintesc că atunci când eram un băiețel aveam un prieten foarte bun care la un moment dat s-a supărat pe mine şi m-a respins. Am fost înnebunit mai multe luni după aceea. A lăsat o amprentă de neşters în mintea mea. Apoi, prin meditație, am înțeles cât de mult acest mic incident a afectat viitoarele mele relații cu ceilalți - totdeauna am avut o teamă groaznică de respingere. Nici măcar nu m-am mai gândit la asta până

când această amintire nu mi-a revenit în conştiinţă în timpul meditaţiei. Mintea raţională ştie că este ridicol să te tot gândeşti la tragediile copilăriei. Dar dacă ele tot apar în conştiinţă atunci când eşti matur, poate că ele încearcă să-ţi spună ceva despre ipotezele care s-au format când erai copil.

Când începeţi să simţiţi amintirile sau temerile obsesive apărând în meditaţie, decât să fiţi frustraţi sau supăraţi din cauza lor, mai bine le vedeţi ca ceva care trebuie acceptat în conştiinţă, astfel încât să le puteţi lăsa să se ducă. Puteţi să vă organizaţi viaţa zilnică astfel încât niciodată să nu trebuiască să priviţi aceste lucruri; atunci probabilitatea ca ele să apară este minimă. Puteţi să vă dedicaţi unei mulţimi de cauze importante şi să vă menţineţi ocupaţi; atunci aceste anxietăţi şi temeri fără nume nu vor deveni conştiente - dar ce se întâmplă atunci când le lăsaţi să se ducă? Dorinţa sau obsesia se mută - şi se mută către încetare. Se termină. Şi atunci aţi pătruns faptul că există încetarea dorinţei. Deci al treilea aspect al celui de-al Treilea Adevăr Nobil este: încetarea a fost realizată.

Realizarea

Acest lucru trebuie să fie realizat. Buddha a subliniat în mod special: „Acesta este un adevăr care trebuie realizat aici şi acum“. Nu trebuie să aşteptăm clipa morţii pentru a afla dacă totul este adevărat - această învăţătură este pentru oamenii vii, pentru fiinţe ca noi înşine. Fiecare din noi trebuie să realizeze acest adevăr. Eu pot să vă spun despre el, pot să vă încurajez să o faceţi, dar nu vă pot face să-l realizaţi.

Nu vă gândiţi la el ca la ceva îndepărtat sau dincolo de abilităţile voastre. Când vorbim despre Dhamma sau despre Adevăr, spunem că există aici şi acum şi că este ceva ce putem vedea noi înşine. Ne putem întoarce faţa către el, ne putem înclina de partea Adevărului. Putem fi atenţi la modul în care el este, aici şi acum, chiar în acest moment şi în acest loc. Prin intermediul atenţiei investigăm sentimentul de sine, aceste sentiment de „mine“ şi „al meu“: corpul

meu, simțămintele mele, amintirile mele, gândurile mele, casa mea, maşina mea şi aşa mai departe.

Tendința mea era de auto-discreditare, de exemplu gândind „Eu sunt Sumedho“, gândeam despre mine în termeni negativi: „Nu sunt bun“. Dar fiți atenți de unde răsare acest gând şi unde încetează? ... sau, „Sunt cu adevărat mai bun decât tine, sunt mai realizat. Trăiesc Viața Sfântă de mult timp aşa că trebuie să fiu mai bun decât oricare dintre voi!“ De unde a răsărit asta şi unde încetează?

Când există aroganță, îngâmfare sau auto-discreditare - oricare dintre ele - examinați acest sentiment, ascultați în interior: „Eu sunt ...“ Fiți conştient şi atent la spațiul dinainte de a-l gândi; apoi gândiți-l şi observați spațiul care urmează. Mențineți atenți pe acea goliciune de la sfârşit şi observați cât timp vă puteți menține atenția asupra ei. Vedeți dacă puteți auzi un sunet în mintea voastră, sunteul liniştii, sunetul primordial. Când vă concentrați atenția asupra acestui lucru, puteți reflecta: „Există vreun sens, vreun sentiment al sinelui?“ Veți vedea că atunci când sunteți cu adevărat golit - atunci când există numai claritate, vigilență şi atenție - nu există niciun sine. Nu există sentimentul de „mine“ şi „al meu“. Deci, merg în această stare de goliciune şi contemplez Dhamma: gândesc, „Asta este doar aşa cum este. Acest corp este doar aşa cum este el“. Pot să-i dau un nume sau nu, dar în acest moment este chiar aşa. Nu este Sumedho!

Nu există un călugăr budhist în acest vid, această goliciune. Noțiunea de „călugăr buddhist“ este doar o convenție, potrivită pentru un anume timp şi spațiu. Când oamenii te proslăvesc şi spun: „Ce minunat“, poți cunoaşte acest lucru ca şi cum cineva proslăveşte ceva, fără a o lua personal. Tu ştii că nu există niciun călugăr buddhist; este doar modul în care se petrec lucrurile. Dacă eu vreau ca Amaravati să fie un loc bun şi am succes, atunci sunt fericit. Dar dacă totul este un eşec, dacă nimeni nu este interesat, atunci nu ne vom putea plăti facturile şi totul se dezmembrează - eşec! Dar de fapt nici nu există Amaravati. Ideea de persoană care este călugăr buddhist sau de un loc numit Amaravati - acestea sunt doar

convenții, nu realități ultime. Acum așa este, așa cum se presupune că ar trebui să fie. Nimeni nu duce în spate povara unui astfel de loc din cauză că îl vede așa cum este cu adevărat și nu e nimeni implicat în el. Dacă un astfel de loc este un succes sau un eșec, nu este important din același motiv.

În goliciune lucrurile sunt așa cum sunt. Când înțelegem lucrurile în acest mod nu înseamnă că suntem indiferenți la succes sau eșec sau că nu ne deranjăm să facem nimic. Ne putem dedica. Știm ce putem face; știm ceea ce trebuie făcut și o putem face corect. Atunci totul devine Dhamma, așa cum este ea. Facem anumite lucruri din cauză că este ceea ce este corect de făcut în acel moment și în acel loc, și nu dintr-un sentiment de ambiție personală sau frică de eșec.

Calea spre încetarea suferinței este calea către perfecțiune. Perfecțiunea poate fi un cuvânt care intimidează din cauză că ne simțim foarte imperfecți. Ca personalități, ne întrebăm cum de putem îndrăzni chiar și să întrezărim posibilitatea de a fi perfecți. Perfecțiunea umană este ceva despre care nimeni nu vorbește niciodată; nu pare deloc posibil să ne gândim la perfecțiune în legătură cu ființa umană. Dar un arhat este doar un om care și-a făcut viața perfectă, cineva care a învățat tot ceea ce era de învățat, cu ajutorul legii de bază: „Tot ceea ce constituie obiectul apariției, constituie obiectul încetării". Un arhat nu trebuie să cunoască totul despre orice; este suficient să cunoască și să înțeleagă pe deplin această lege.

Folosim înțelepciunea lui Buddha pentru a contempla Dhamma, modul în care sunt lucrurile. Ne găsim adăpostul în Sangha, acolo unde facem binele și ne abținem de la a face rău. Sangha este un lucru, o comunitate. Nu este un grup de personalități individuale sau caractere diferite. Sentimentul de a fi o persoană anume sau bărbat sau femeie nu mai este important pentru noi. Acest sentiment de Sangha este realizat ca un Refugiu. Există acea unitate, astfel încât chiar dacă manifestările sunt individuale, realizarea noastră este aceeași. Fiind treji, vigilenți și fără atașamente, realizăm încetarea și

ne găsim sălaşul în goliciune, în vid, unde constituim un tot unitar. Acolo nu există persoane. Oamenii pot apărea şi înceta în goliciune, dar nu există persoane. Există doar claritate, vigilență, pace şi puritate.

Care este Nobilul Adevăr al Căii care duce la Încetarea Suferinței?

Este Nobila Cale Octuplă, care spune:

Vedere Corectă, Intenție Corectă, Vorbire Corectă, Acțiune Corectă, Existență Corectă, Efort Corect, Atenție Corectă şi Concentrare Corectă.

Există acest Adevăr Nobil al Căii care duce la Încetarea Suferinței: astfel a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoaşterea şi lumina care a răsărit în mine despre lucruri care nu au mai fost auzite până acum.

Acest Adevăr Nobil trebuie penetrat prin cultivarea Căii...

Acest Adevăr Nobil a fost penetrat prin cultivarea Căii: astfel a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoaşterea şi lumina care a răsărit în mine despre lucruri care nu au mai fost auzite până acum.

Samyutta Nikaya LVI, II

Al Patrulea Adevăr Nobil, la fel ca şi primele trei, are trei aspecte. Primul aspect este: „Există Nobila Cale Octuplă, *atthangika magga* - calea către ieşirea din suferință". Mai este numită şi *ariya magga*, Calea Ariană sau Nobilă. Al doilea aspect este: „Această Cale ar trebui dezvoltată". Înțelesul final care duce către frăția arhaților, este: „Această cale a fost pe deplin dezvoltată".

Nobila Cale Octuplă este prezentată într-o anumită ordine: începând cu Înțelegerea Corectă (sau perfectă), *samma ditthi*, continuă cu Intenția sau Aspirația Corectă (sau perfectă), *samma sankappa*; aceste prime două elemente ale căii sunt grupate în secțiunea numită

Înțelepciune, *paññа*. Angajamentul moral (*sila*) derivă din această *paññа*; el acoperă Vorbirea Corectă, Acțiunea Corectă şi Existența Corectă - numite şi Vorbirea Perfectă, Acțiunea Perfectă şi Existența Perfectă, *samma vaca*, *samma kammanta*, *samma ajiva*.

Apoi avem Efortul Corect, Atenția Corectă şi Concentrarea Corectă, *samma vayama*, *samma sati* şi *samma samadhi*, care decurg în mod natural din *sila*. Aceste ultime trei aspecte oferă echilibrul emoțional. Ele sunt despre inimă - inimă care este eliberată de egoism. Prin Efortul Corect, Atenția Corectă şi Concentrarea Corectă, inima este pură, imaculată şi eliberată de murdărie. Când inima este pură, mintea este liniştită. Înțelepciunea (*paññа*), sau Înțelegerea Corectă şi Aspirația Corectă vin dintr-o inimă pură. Iar aceasta ne duce înapoi de unde am plecat.

Deci cele trei secțiuni ale Nobilei Căi Octuple sunt:

1. **Înțelepciunea (*paññа*)**
    - Înțelegerea Corectă (*samma ditthi*);
    - Aspirația Corectă (*samma sankappa*);
2. **Moralitatea (*sila*)**
    - Vorbirea Corectă (*samma vaca*);
    - Acțiunea Corectă (*samma kammanta*);
    - Existența Corectă (*samma ajiva*);
3. **Concentrarea (*samadhi*)**
    - Efortul Corect (*samma vayama*);
    - Atenția Corectă (*samma sati*);
    - Concentrarea corectă (*samma samadhi*).

Faptul că le-am scris în ordine nu înseamnă că ele se întâmplă în mod liniar, în ordine - ele apar toate deodată. Putem vorbi despre Calea Octuplă şi să spunem: „Mai întâi ai Înțelegerea Corectă, apoi Aspirația Corectă, apoi ...“. Dar de fapt, prezentată în acest mod, ea

doar ne învață să reflectăm asupra importanței de a ne asuma responsabilitatea pentru ceea ce spunem şi ceea ce facem în viață.

Înțelegerea Corectă

Primul element al Căii Octuple este Înțelegerea Corectă care apare prin pătrunderea primelor trei adevăruri Nobile. Dacă aveți această pătrundere, atunci există înțelegerea perfectă a Dhammei - înțelegerea că „Tot ceea ce constituie obiectul apariției constituie obiectul încetării". Este doar acest lucru pur şi simplu. Nu trebuie să petreceți mult timp citind că „Tot ceea ce constituie obiectul apariției constituie obiectul încetării" pentru a înțelege cuvintele, dar, pentru cei mai mulți dintre noi, durează ceva timp până când putem cunoaşte cu adevărat ce înseamnă aceste cuvinte în mod profund, nu doar prin înțelegere intelectuală.

Pătrunderea unui adevăr nu provine doar din idei; nu este doar „Cred că ştiu" sau „Da, pare un lucru rezonabil, sensibil. Sunt de acord cu asta. Îmi place acest gând". Acest tip de înțelegere provine din creier, în timp ce o înțelegere pătrunzătoare este cu adevărat profundă. Este cunoaştere adevărată, iar îndoiala nu mai este o problemă.

Această înțelegere profundă vine din cele nouă înțelesuri menționate anterior. Deci există o secvență care ne conduce la o Înțelegere Corectă a lucrurilor aşa cum sunt ele, şi anume că tot ceea ce constituie obiectul apariției constituie obiectul încetării şi este non-sine. Prin Înțelegerea Corectă ați renunțat la iluzia unui sine care este conectat la condițiile pieritoare. Există încă acest corp, există sentimente şi gânduri, dar ele pur şi simplu sunt ceea ce sunt - nu mai există confuzia că tu eşti corpul, sentimentele sau gândurile. Accentul cade pe „Lucrurile sunt aşa cum sunt". Nu încercăm să spunem că lucrurile nu reprezintă nimic sau că sunt altceva decât sunt. Ele sunt exact ceea ce sunt şi nimic mai mult. Dar atunci când suntem ignoranți, când nu am înțeles aceste adevăruri, avem tendința de a crede că lucrurile reprezintă mai mult decât ceea ce sunt ele.

Credem tot felul de lucruri şi creăm tot felul de probleme în jurul condiţiilor pe care le experimentăm.

O mare parte din suferinţa morală şi disperare provine din această adăugire care este născută din ignoranţă. Este trist să realizezi că toate aceste chinuri morale ale umanităţii provin doar dintr-un miraj; toată disperarea este goală şi lipsită de înţeles. Atunci când ai realizat asta, începi să simţi o compasiune infinită pentru toate fiinţele. Cum ai putea să urăşti pe cineva sau să-i porţi pică, sau să condamni pe cineva prins în această plasă a ignoranţei? Toţi sunt influenţaţi să facă lucrurile pe care le fac de către vederea greşită asupra lucrurilor.

*

* *

Atunci când meditãm, experimentăm o anumită linişte, un calm în care mintea încetineşte. Când privim ceva, cum ar fi o floare, cu o minte calmă, atunci o vedem aşa cum este ea. Când nu există lăcomie - nimic de câştigat sau de înlăturat - atunci dacă ceea ce vedem, auzim sau experimentăm prin intermediul simţurilor este frumos, este cu adevărat frumos. Nu criticăm acel lucru, nu îl comparăm, nu încercăm să-l posedăm sau să-l deţinem; găsim desfătare şi bucurie în frumuseţea din jurul nostru din cauză că nu trebuie să facem nimic cu ea. Ea doar este aşa cum este. Frumuştea ne aminteşte de puritate, de adevăr, de frumuseţea ultimă. Nu trebuie să o vedem ca pe un farmec care să ne înşele: „Aceste flori sunt aici doar ca să mă atragă pe mine astfel încât să fiu amăgit de ele“. - aceasta este atitudinea unor bătrâni meditatori morocănoşi. Când privim o persoană de sex opus cu o inimă pură, îi apreciem frumuseţea fără nicio dorinţă de contact sau posesie. Ne putem delecta cu frumuseţea altor persoane, bărbaţi şi femei, atunci când nu există interese egoiste sau dorinţe. Există onestitate; lucrurile sunt aşa cum sunt. Aceasta este ceea ce înţelegem prin eliberare, sau *vimuti* în Pali. Suntem eliberaţi de acele legături care distorsionează şi corup frumuseţea din jurul nostru, cum ar fi corpurile pe care le avem. Dar minţile noastre pot deveni atât de corupte, negative, deprimate şi obsedate de lucruri, încât nu le mai

vedem aşa cum sunt ele. Dacă nu avem Înțelegerea Corectă, atunci vedem totul prin filtre şi văluri din ce în ce mai dense.

Înțelegerea Corectă trebuie dezvoltată prin reflectare, folosind învățăturile lui Buddha. ***Dhammacakkappavattana Sutta*** este ea însăşi o învățătură interesantă asupra căreia trebuie să contemplăm şi să o folosim ca o referință pentru reflectare. Putem de asemenea folosi alte *sutta* din Tipitaka, cum ar fi cea despre *paticcasamuppada* (originile interdependente). Aceasta este o învățătură fascinantă, foarte bună de reflectat asupra ei. Dacă puteți contempla astfel de învățături, atunci puteți vedea foarte clar diferența dintre modul cum sunt lucrurile ca şi Dhamma şi punctul din care tindem să creăm amăgirea din modul în care sunt lucrurile. Din acest motiv trebuie să ne stabilim o atenție conştientă asupra lucrurilor aşa cum sunt ele. Dacă există cunoaştere a celor Patru Adevăruri Nobile, atunci există Dhamma.

Prin Înțelegerea Corectă, totul este văzut ca fiind Dhamma; de exemplu: stăm aşezați aici ... aceasta este Dhamma. Nu ne gândim la această minte şi la acest trup ca la o personalitate cu toate vederile şi opiniile ei şi cu toate gândurile condiționate şi reacțiile pe care le-am dobândit din ignoranță. Reflectăm asupra momentul prezent: „Este aşa cum este. Aceasta este Dhamma“. Aducem în minte înțelegerea că această formă fizică este pur şi simplu Dhamma. Nu este sinele, nu este personală.

De asemenea, vedem sensibilitatea acestei forme fizice tot ca şi Dhamma, nu luând-o în mod personal: „Sunt sensibil“ sau „Nu sunt sensibil“; „Nu îmi dai atenție. Cine este cel mai sensibil?“ ... „De ce simțim suferință? De ce a creat Dumnezeu suferința? De ce nu a creat doar plăcere? De ce există atâta nefericire şi suferință în lume? Nu este drept. Oamenii mor şi trebuie să ne despărțim de cei pe care-i iubim; suferința morală este groaznică“.

Nu există nicio Dhamma în toate acestea, nu-i aşa? Este o concepție a sinelui: „Săracul de mine. Nu-mi place asta, nu vreau să fie aşa. Vreau siguranță, fericire, plăcere şi tot ce-i mai bun; nu este drept că

nu am aceste lucruri. Nu este cinstit că părinții mei nu au fost arhați atunci când am venit în această lume.“

Încerc să duc la absurd acest sentiment de „Nu este corect, nu este cinstit“ pentru a arăta cum aşteptăm ca Dumnezeu să creeze totul pentru noi şi să ne facă să trăim în siguranţă şi fericiți. În acest mod gândesc oamenii, chiar dacă nu totdeauna recunosc acest lucru. Dar atunci când reflectăm, vedem: „Astfel sunt lucrurile. Suferința este aşa şi astfel este plăcerea. Aşa este conştiința“. Simțim. Respirăm. Putem aspira. Atunci când reflectăm, ne contemplăm propria umanitate aşa cum este ea. Nu o mai luăm la nivel personal şi nu mai blamăm pe nimeni pentru că lucrurile nu sunt aşa cum ne place sau cum am vrea să fie. Lucrurile sunt aşa cum sunt, iar noi suntem aşa cum suntem. V-ați putea întreba de ce nu putem fi toți la fel - cu aceeaşi mânie, aceeaşi lăcomie şi aceeaşi ignoranţă; fără toate aceste variații şi permutări. În orice caz, chiar dacă ați putea urmări experiența umană până la lucrurile de bază, fiecare dintre noi are propria *kamma* cu care trebuie să se descurce - propriile obsesii şi tendințe, care sunt totdeauna diferite calitativ şi cantitativ de cele ale altcuiva.

De ce nu putem fi toți egali, să avem aceleaşi lucruri şi să arătăm toți la fel - un unic model androgin? Într-o astfel de lume nimic n-ar fi necinstit, nicio diferenţă n-ar fi permisă, totul ar fi absolut perfect şi nu ar exista nicio posibilitate de inechitate. Dar cunoscând Dhamma vedem că în acest ținut al condiționărilor nu există două lucruri identice. Toate sunt diferite, variabile şi schimbătoare în mod infinit şi cu cât încercăm mai mult să facem condițiile conforme cu ideile noastre, cu atât devenim mai frustrați. Încercăm să ne creăm unul pe celălalt, să creăm o societate care să se potrivească cu ideile pe care le avem despre cum ar trebui să fie lucrurile, dar totdeauna sfârşim prin a fi frustrați. Prin reflectare, realizăm: „Este aşa cum este; aşa trebuie să fie lucrurile“ - ele pot fi doar în acest mod.

Aceasta nu este o reflectare fatalistică sau negativă. Nu este o atitudine de genul „Asta-i treaba şi nu poți face nimic în legătură cu

asta“. Este un răspuns pozitiv în sensul de a accepta cursul natural al vieții, așa cum este ea. Chiar dacă nu este ceea ce vrem, o putem accepta și învăța de la ea.

*

* *

Suntem ființe conștiente, inteligente, cu memorie pe termen lung. Folosim un limbaj. Pe parcursul câtorva mii de ani ne-am dezvoltat rațiunea, logica și o inteligență caracteristică. Ceea ce avem de făcut este să ne dăm seama cum să ne folosim de aceste capacități ca de niște unelte pentru a realiza Dhamma, mai curând decât să le folosim ca pe niște achiziții personale sau pentru problemele personale. Oamenii care-și dezvoltă această inteligență deseori sfârșesc prin a o întoarce împotriva lor înșiși; ei devin foarte autocritici și chiar încep să se urască pe ei înșiși. Aceasta se întâmplă din cauza capacităților de diferențiere ale noastre care tind să se concentreze asupra ceea ce este greșit în legătură cu orice. Capacitatea de diferențiere înseamnă a vedea în ce mod un lucru este diferit de un alt lucru. Când aplici acest lucru asupra propriei persoane, cu ce te alegi? Doar cu o lungă listă de greșeli care te fac să arăți ca fiind fără de speranță.

Când ne dezvoltăm Înțelegerea Corectă, ne folosim inteligența pentru a reflecta și a contempla asupra lucrurilor. De asemenea, ne folosim atenția, fiind deschiși la modul în care sunt lucrurile. Când reflectăm în acest mod, ne folosim și atenția și înțelepciunea împreună. Deci acum ne folosim capacitatea de discriminare cu înțelepciune (*vija*) și nu cu ignoranță (*avija*). Această învățătură a celor Patru Adevăruri Nobile este pentru a vă ajuta să vă folosiți inteligența - abilitatea de a contempla, a reflecta și a gândi - într-un mod înțelept și nu întrun mod autodistructiv, lacom sau plin de ură.

Aspirația Corectă

Al doilea element al Căii Octuple este *samma sankappa*. Uneori acesta este tradus ca „Gândire Corectă“, a gândi într-un mod corect.

Dar de fapt termenul are o calitate mai dinamică, ceva ca „intenție“, „atitudine“ sau „aspirație“. Îmi place să folosesc cuvântul „aspirație“ care este cumva mai plin de înțeles în contextul Căii Octuple - din cauză că noi aspirăm.

Este important a vedea că aspirația nu înseamnă dorință. Cuvântul Pali „*tanha*“ înseamnă dorință care provine din ignoranță, în timp ce „*sankappa*“ înseamnă aspirație care nu provine din ignoranță. Aspirația ne-ar putea apărea ca o dorință pentru că în limba noastră folosim cuvântul „*dorință*“ pentru orice de felul acesta - şi pentru aspirație şi pentru vrere. Ați putea gândi că aspirația este un fel de *tanha*, dorința de a deveni iluminat (*bhava tanha*) - dar *samma sankappa* vine din Înțelegerea Corectă, dintr-o vedere clară. Nu este vorba de a vrea să devii ceva; nu este dorința de a deveni o persoană iluminată. Prin Înțelegerea Corectă, toată această iluzie şi acest mod de gândire nu mai are niciun sens.

Aspirația este un sentiment, o intenție, o atitudine sau o mişcare în interiorul nostru. Cugetul nostru se înalță, nu se scufundă mai adânc - nu este disperare. Atunci când există Înțelegerea Corectă, aspirăm la adevăr, frumusețe şi bunătate. *Samma ditthi* şi *samma sankappa*, Înțelegerea Corectă şi Aspirația Corectă sunt denumite *paññа*, înțelepciune, şi ele constituie prima dintre cele trei componente ale Căii Octuple.

*

* *

Putem contempla: De ce ne simțim nemulțumiți, deşi avem deja tot ceea ce este mai bun? Nu suntem complet fericiți nici dacă avem o casă frumoasă, o maşină, o căsătorie perfectă, copii minunați şi inteligenți şi tot restul - şi cu siguranță nu suntem mulțumiți atunci când nu avem toate aceste lucruri. Dacă nu le avem, putem gândi: „ei, dacă aş avea ce-i mai bun, atunci aş fi mulțumit“. Dar nu am fi. Nu se află loc pe Pământ pentru mulțumirea noastră. Atunci când

realizăm aceasta, nu mai aşteptăm mulţumire de la această planetă, nu o mai cerem.

Până când nu realizăm acest lucru, cerem incontinuu: „De ce nu mă poţi face fericit, mamă natură?“. Suntem ca nişte sugari care se alăptează la mama lor, încercând tot timpul să obţină cât mai mult de la ea şi dorind ca ea să-i hrănească tot timpul pentru a-i face să se simtă mulţumiţi.

Dacă am fi mulţumiţi, atunci nu ne-am mai mira de toate lucrurile. Totuşi recunoaştem că există ceva mai mult decât pământul de sub picioarele noastre; există ceva deasupra noastră pe care nu-l putem înţelege. Avem capacitatea de a ne minuna şi de a ne cântări viaţa, de a contempla înţelesul ei. Dacă vrei să cunoşti sensul propriei vieţi, atunci nu poţi fi mulţumit numai cu bunăstarea materială, confort şi siguranţă.

Deci aspirăm să cunoaştem adevărul. Aţi putea crede că aceasta este o dorinţă sau o aspiraţie încrezută: „Cine mă cred eu că sunt? Săracul de mine, să încerc să cunosc adevărul despre orice?“. Dar exsită această aspiraţie. De ce o avem, dacă ea nu este posibilă? Gândiţi-vă la conceptul de realitate ultimă. Un adevăr absolut sau ultim este un concept foarte rafinat; ideea de Dumnezeu, de nemurire, sunt nişte gânduri foarte distinse. Aspirăm să cunoaştem această realitate ultimă. Partea animalică din noi nu aspiră; ea nu cunoaşte nimic despre astfel de aspiraţii. Dar există în fiecare din noi o inteligenţă intuitivă care vrea să cunoască; ea este tot timpul cu noi, dar noi avem tendinţa de a n-o observa; nu o înţelegem. Tindem să o înlăturăm sau să nu ne încredem în ea - în special materialiştii moderni. Ei cred că totul este doar o fantezie şi că nu este reală.

Cât despre mine, am fost cu adevărat fericit când am realizat că planeta nu este căminul meu adevărat. Tot timpul am bănuit acest lucru. Îmi amintesc, chiar atunci când eram copil, gândeam: „Nu aparţin acestor locuri“. Nu am simţit niciodată în mod special că planeta Pământ este căminul meu real - chiar înainte de a fi călugăr; nu am simţit niciodată că mă încadrez în societate. Pentru unii

oameni, aceasta ar putea fi o doar problemă nevrotică, dar ar putea fi de asemenea şi un fel de intuiţie pe care copiii o au deseori. Când eşti inocent, mintea îţi este foarte intuitivă. Mintea unui copil este mai intuitiv în legătură cu forţele misterioase decât majoritatea minţilor adulte. Pe măsură ce creştem devenim condiţionaţi să gândim într-un anume fel şi avem anumite idei fixe despre ceea ce este real şi ceea ce nu este real. Pe măsură ce ne dezvoltăm egourile, societatea ne dictează ceea ce este real şi ce nu este, ceea ce este bine şi ceea ce este rău; iar atunci începem să interpretăm lumea prin intermediul acestor percepţii fixe. Un lucru pe care îl considerăm încântător la copii este acela că ei încă nu fac acest lucru; ei observă lumea cu o minte intuitivă care nu a fost condiţionată încă.

Meditaţia este o cale către de-condiţionarea minţii care ne ajută să lăsăm deoparte toate aceste vederi şi idei fixe pe care le avem. În mod obişnuit, ceea ce este real este înlăturat, în timp ce irealul capătă toată atenţia noastră. Aceasta este ceea ce ignoranţa (*avijja*) reprezintă.

Contemplarea aspiraţiilor noastre umane ne conectează la ceva mai înalt decât lumea animalelor sau decât planeta Pământ. Pentru mine această conexiune pare mai adevărată decât ideea că ceea ce este în jurul nostru reprezintă tot ceea ce există; decât ideea că atunci când murim corpul nostru putrezeşte şi că nu există nimic mai mult decât atât. Atunci când analizăm şi ne întrebăm despre acest univers în care trăim, vedem că este foarte vast, misterios şi de neînţeles pentru noi. În orice caz, atunci când ne încredem mai mult în mintea noastră intuitivă, putem fi receptivi la anumite lucruri pe care le-am uitat sau faţă de care n-am avut niciodată o minte deschisă - ne deschidem către ele atunci când lăsăm deoparte reacţiile noastre fixe, condiţionate.

Putem avea ideea fixă că suntem o personalitate, că suntem bărbaţi sau femei, că suntem englezi sau americani. Aceste lucruri pot fi foarte reale pentru noi şi putem deveni foarte supăraţi sau mânioşi în legătură cu ele. Suntem chiar gata să ne ucidem unii pe alţii pentru

aceste vederi condiționate la care ținem, în care credem şi nu le punem niciodată sub semnul întrebării. Fără o Aspirație Corectă şi o Înțelegere Corectă, fără *paññā*, niciodată nu vom putea vedea adevărata natură a acestor vederi.

Vorbirea Corectă, Acțiunea Corectă, Existența Corectă

Sila, aspectul moral al Căii Octuple, constă în Vorbirea Corectă, Acțiunea Corectă şi Existența Corectă; aceasta însemnând asumarea responsabilității pentru vorbele noastre şi a fi atenți la ce facem cu corpurile noastre. Atunci când sunt atent şi conştient, vorbesc într-un anumit fel, potrivit timpului şi locului în care mă aflu; tot aşa, mă comport şi muncesc potrivit timpului şi locului.

Începem să realizăm că trebuie să fim atenți la ceea ce facem şi la ceea ce spunem, altfel ne vom răni pe noi înşine în mod constant. Dacă faci sau spui lucruri neplăcute sau crude la adresa altora, totdeauna există un rezultat imediat. În trecut, poate că ai fost capabil să scapi minținduse şi distrăgându-ți atenția către altceva, sau făcând altceva pentru a nu te mai gândi la asta. Puteai uita de toate acestea pentru un timp, până când, în cele din urmă, ele îți reveneau în minte. Practicând *sila*, aceste lucruri par să revină la tine imediat. Chiar atunci când exagerez, ceva în mine spune: „Nu ar trebui să exagerezi, ar trebui să fii mai atent“ Aveam obiceiul de a exagera lucrurile - este o parte din cultura noastră; pare perfect normal. Dar atunci când eşti conştient, efectul chiar şi a celei mai mici minciuni este imediat din cauză că eşti complet deschis, vulnerabil şi senzitiv. Deci atunci când eşti atent la ceea ce faci, realizezi că este important să fii responsabil pentru ceea ce spui şi pentru ceea ce faci. Impulsul de a ajuta pe cineva reprezintă o *dhamma*. Dacă vezi că cineva a căzut, această *dhamma* trece prin mintea ta: „Ajută această persoană“, şi atunci te duci şi o ajuți să se ridice şi să-şi revină. Dacă faci acest lucru cu o minte deschisă - nu dintr-o anumita dorință personală de câştig, ci doar din compasiune şi pentru că aşa crezi că este corect - atunci

aceasta este o *dhamma*. Nu reprezintă *kamma* personală, nu este a ta. Dar dacă o faci din dorința de a câştiga merit sau pentru a-i impresiona pe alții, sau din cauză că respectiva persoană este bogată şi aştepți o recompensă pentru acțiunea ta, atunci - chiar dacă acțiunea este meritorie - creezi o legătură personală cu ea, şi acest lucru întăreşte sentimentul de sine. Atunci când facem lucruri bune din atenție şi înțelepciune, şi nu din ignoranță, ele reprezintă *dhamma*, fără a crea *kamma* personală.

Ordinul monastic a fost întemeiat de Buddha pentru ca oamenii să poată trăi o viață impecabilă, care să fie complet fără de pată. Ca şi *bhikkhu*, trăieşti într-un întreg sistem de precepte, numit disciplina *Patimokkha*. Când trăieşti sub această disciplină, chiar dacă vorbele sau acțiunile îți sunt lipsite de atenție, măcar ele nu lasă o impresie puternică. Nu poți avea bani, deci nu te poți duce undeva până când nu eşti invitat. Eşti celibatar. Datorită faptului că trăieşti din pomeni, nu ucizi niciun animal. Nici măcar nu culegi flori sau frunze, nu faci nicio acțiune care ar putea perturba cursul natural în vreun fel. În Tailanda trebuie să avem la noi strecurători pentru a filtra apa de orice ființă vie care ar putea fi în ea, cum ar fi larvele de țânțari. Este complet interzis să ucizi în mod intenționat.

Am trăit sub aceste reguli timp de 25 de ani până acum, deci nu am făcut nicio acțiune *kammică* importantă până acum. Sub această disciplină trăieşti într-un mod foarte inofensiv, foarte responsabil. Probabil că cea mai dificilă parte este legata de vorbire; obiceiurile legate de vorbire par a fi cel mai greu de lăsat deoparte - dar ele se pot şi îmbunătăți. Prin reflecție şi contemplare poți vedea cât de neplăcut este să spui lucruri prosteşti sau să trăncăneşti fără niciun motiv.

Pentru cei laici, Existența Corectă este ceva care se dezvoltă pe măsură ce îți cunoşti intențiile pentru ceea ce întreprinzi. Poți încerca în mod deliberat să eviți rănirea altor creaturi sau să-ți câştigi existența într-un mod inofensiv. Poți de asemenea încerca să eviți o

existență care i-ar putea face pe alții să devină dependenți de droguri sau de băutură sau care ar putea pune în pericol echilibrul ecologic.

Deci acestea trei - Acțiunea Corectă, Vorbirea Corectă şi Existența Corectă, decurg din Înțelegerea Corectă, sau cunoaşterea perfectă. Începem să simțim că vrem să trăim într-un mod care poate fi o binecuvântare pentru această planetă sau, cel puțin, într-un mod care nu o răneşte.

Înțelegerea Corectă şi Aspirația Corectă au o influență hotărâtoarea asupra a ceea ce spunem şi facem. Deci *pańńa*, sau înțelepciunea, duce la *sila*: Vorbirea Corectă, Acțiunea Corectă şi Existența Corectă. *Sila* se referă la vorbele şi la acțiunile noastre; prin *sila* ne controlăm comportamentul sexual sau folosirea violentă a corpului - nu îl folosim pentru a ucide sau pentru a fura. Astfel, *pańńa* şi *sila* lucrează împreună într-o armonie perfectă.

Efortul Corect, Atenția Corectă, Concentrarea Corectă

Efortul Corect, Atenția Corectă şi Concentrarea Corectă se referă la spiritul vostru, la inima voastră. Când ne gândim la spirit ne îndreptăm atenția către centrul pieptului, către inimă. Deci avem *pańńa* (capul), *sila* (corpul) şi *samadhi* (inima). Vă puteți folosi propriul corp ca pe un fel de hartă, un simbol al Căii Octuple. Acestea trei sunt integrate, lucrând împreună pentru realizare şi sprijinindu-se una pe alta ca un trepied. Nu putem spune că una le domină pe celelalte sau că le foloseşte sau le respinge în vreun anumit fel.

Ele lucrează împreună: înțelepciunea din Înțelegerea Corectă şi Intenția Corectă; moralitatea, care reprezintă Vorbirea Corectă, Acțiunea Corectă şi Existența Corectă; iar Efortul Corect, Atenția Corectă şi Concentrarea Corectă - mintea liniştită şi echilibrată, serenitatea emoțională. Serenitatea apare acolo unde emoțiile sunt echilibrate, sprijinindu-se unele pe altele. Ele nu au suişuri şi

coborâşuri. Exsită un sentiment de extaz, de serenitate; există o armonie perfectă între intelect, instincte şi emoţii. Ele se sprijină reciproc, se ajuta unele pe altele. Ele nu mai sunt în conflict nici nu ne mai conduc către extreme şi, din această cauză, începem să simţim o pace minunată în minţile noastre. Este un sentiment de uşurare şi lipsă de teamă care provin din Calea Octuplă - un sentiment de linişte şi echilibru emoţional. Ne simţim relaxaţi, fără anxietate, tensiune sau conflicte emoţionale. Există claritate, există pace, liniştire, cunoaştere. Acest înţeles al Căii Octuple ar trebui dezvoltat; aceasta este *bhavana*. Folosim cuvântul *bhavana* pentru a desemna dezvoltarea.

Aspecte ale meditaţiei

Această reflexivitate a minţii sau echilibru emoţional se dezvoltă ca rezultat al practicării concentrării şi a unei meditaţii atente. De exemplu, puteţi experimenta în timpul şederii într-un loc retras sau petrecând o oră în meditaţie *samatha*, în care doar îţi concentrezi mintea asupra unui obiect, cum ar fi senzaţia de respiraţie. Continuaţi să o aduceţi în conştiinţă şi să o menţineţi, astfel încât să existe o continuitate a prezenţei în minte.

În acest fel vă îndreptaţi către ceea ce se întâmplă în propriul vostru corp şi nu veţi mai fi atraşi de către obiectele simţurilor. Dacă nu aveţi niciun refugiu interior, atunci veţi fi în permanenţă tras către exterior, fiind absorbit în cărţi, mâncare şi tot felul de alte distrageri. Dar această mişcare fără sfârşit a minţii este foarte obositoare. Astfel, practica devine una a observării respiraţiei - ceea ce înseamnă că trebuie să te retragi şi nu să urmezi tendinţa de a găsi ceva în afara ta. Trebuie să-ţi îndrepţi atenţia către respiraţia propriului corp şi să-ţi concentrezi mintea pe acea senzaţie. Pe măsură ce laşi deoparte forma grosieră, devii acea senzaţie. Orice ai absorbi în interior, devii acel ceva pentru o perioadă de timp. Atunci când eşti concentrat cu adevărat, ai devenit chiar acea stare liniştită. Ai devenit liniştit, calm.

Aceasta este ceea ce numim devenire. Meditația *samatha* este un proces de devenire.

Dar acea liniște, acel calm, dacă este investigat, vei observa că nu este o liniște satisfăcătoare. Există ceva care lipsește, din cauză că ea depinde de o anumita tehnică, de a fi atașat și a o menține, de ceva care totuși are un început și un sfârșit. Atunci când devii, poți deveni numai temporar din cauză că devenirea este un lucru schimbător. Nu este o stare permanentă. Deci, orice vei deveni, va exista revenirea la starea inițială. Nu este o realitate ultimă. Nu contează cât de mult poți avansa în concentrare, totdeauna va fi o stare nesatisfăcătoare. Meditația *samatha* te duce într-un loc foarte înalt și-ți provoacă experiențe strălucite - dar toate au un sfârșit.

Apoi, dacă practici meditația *vipassana* pentru încă o oră, doar fiind atent și lăsând deoparte totul, acceptând incertitudinea, tăcerea și încetarea tuturor condițiilor, rezultatul va fi că vei simți o stare de pace, de împăcare, mai degrabă decât liniște. Și acea pace este o pace perfectă. Este completă. Nu este liniștea din *samatha*, care are ceva imperfect sau nesatisfăcător, chiar în cele mai bune condiții. Realizarea încetării, pe măsură ce o dezvolți și o înțelegi din ce în ce mai mult, îți aduce o stare de pace adevărată, de non-atașament, de *Nibbana*.

Deci *samatha* și *vipassana* sunt cele două părți ale meditației. Una dezvoltă stări concentrate ale minții asupra obiectelor, prin care conștiința devine rafinată. Dar fiind foarte rafinată, având un intelect puternic și un gust puternic pentru frumusețe, aceasta face ca tot ceea ce este mai puțin rafinat să devină de nesuportat, din cauza atașamentului față de ceea ce este rafinat. Oamenii care și-au devotat viața numai rafinamentului vor găsi că realitatea este foarte frustrantă și înfricoșătoare atunci când nu-și mai pot menține standardele înalte.

Raționalitate şi emoție

Dacă iubiți gândirea rațională şi sunteți atașați de idei şi percepții, atunci veți tinde să disprețuiți emoțiile. Puteți observa această tendință dacă, atunci când începeți să simțiți emoții, spuneți: „Trebuie să termin cu asta. Nu vreau să simt aceste lucruri.“ Nu vă place să simțiți nimic din cauză că puteți duce puritatea inteligenței şi plăcerea gândirii raționale la un anume fel de formă mai elevată. Minții îi place calea logică şi controlabilă, calea care are un anume sens. Este atât de curată şi clară, şi la fel de precisă ca matematica - dar emoțiile sunt peste tot, nu-i aşa? Ele nu sunt precise, nu sunt clare şi pot scăpa cu uşurință de sub control.

Astfel natura emoțională este deseori disprețuită. Suntem înfricoşați de ea. De exemplu, bărbații se simt deseori înfricoşați de emoții din cauza faptului că am fost crescuți să credem că bărbații nu plâng. Când eram copil, cel puțin în generația mea, eram învățat că băieții nu plâng, aşa că încercam să trăim conform standardelor. Părinții spuneau: „Eşti băiat mare“, aşa că noi încercam să fim ceea ce părinții noştri spuneau că ar trebui să fim. Ideile societății ne afectează mintea, şi din cauza acestui lucru găsim emoțiile ca fiind jenante. Aici, în Anglia, oamenii în general cred că emoțiile sunt foarte jenante; dacă devii puțin emoționat ei presupun că eşti de altă naționalitate.

Dacă eşti foarte rațional şi cunoşti totul, atunci nu vei şti ce să faci când oamenii devin emoționali. Dacă cineva izbucneşte în plâns, vei gândi: „Ce ar trebui să fac? Ce se aşteaptă de la mine?“ Poate că vei spune: „Linişteşte-te; totul este în regulă. Totul va fi bine, nu ai pentru ce să plângi.“ Dacă eşti foarte ataşat de gândirea rațională, atunci ai tendința să înlături emoția prin logică, dar emoțiile nu răspund logicii. Deseori ele reacționează la logică, dar nu răspund. Emoția este un lucru foarte sensibil şi operează într-un mod pe care uneori nu-l putem înțelege. Dacă niciodată nu am cercetat sau încercat să înțelegem cum este să simțim viața şi nu ne-am deschis cu adevărat către sensibilitate, atunci emoțiile sunt foarte înfricoşătoare

şi jenante pentru noi. Nu ştim despre ce este vorba pentru că am înlăturat acest aspect al nostru.

La a treizecea aniversare a mea am realizat că sunt un om subdezvoltat emoţional. A fost o sărbătorire a zilei de naştere foarte importantă pentru mine. Am realizat că sunt un bărbat pe deplin matur - nu mă mai consideram un tânăr, dar din punct de vedere emoţional, cred că eram undeva în jurul vârstei de şase ani. Nu prea mi-am dezvoltat latura emoţională. Chiar dacă în societate îmi puteam menţine alura unui om matur, nu totdeauna mă simţeam aşa. Aveam puternice sentimente şi temeri încă nerezolvate în minte. Devenea evident că trebuia să fac ceva în legătură cu aceste lucruri; perspectiva de a-mi petrece restul vieţii la o vârstă emoţională de şase ani era cam întunecată.

Aici este locul unde mulţi ne blocăm. De exemplu, societatea americană nu ne permite să devenim maturi din punct de vedere emoţional. Ea nu înţelege deloc această nevoie, deci ea nu oferă oamenilor niciun „ritual de trecere“. Societatea nu oferă niciun fel de introducere în lumea matură emoţional; se presupune că veţi fi imaturi toată viaţa. Se aşteaptă de la oameni să *acţioneze* în mod matur, dar nu să *fie* maturi. În concluzie, foarte puţini oameni sunt maturi. Problemele emoţionale nu sunt cu adevărat înţelese sau rezolvate - tendinţele lor copilăreşti sunt mai degrabă pur şi simplu suprimate decât să fie dezvoltate în maturitate.

Ceea ce face meditaţia este să ofere o şansă maturizării pe plan emoţional. Maturitatea emoţională perfectă ar fi *samma vayama*, *samma sati* şi *samma samadhi*. Aceasta este o reflecţie; nu veţi găsi aceste lucruri în nicio carte - trebuie ca voi înşivă să contemplaţi. Maturitatea emoţională perfectă cuprinde Efortul Corect, Atenţia Corectă şi Concentrarea Corectă. Ea este prezentă atunci când persoana nu este prinsă în fluctuaţii şi vicisitudini, ci are echilibru şi claritate şi este capabilă să fie receptivă şi sensibilă.

Lucrurile aşa cum sunt

Prin Efortul Corect apare un anume fel de acceptare a situațiilor, mai degrabă decât panica care provine din a gândi: „Depinde numai de mine să fac totul corect, să-i pun pe toți pe calea cea dreaptă şi să rezolv problemele tuturor“. Dăm tot ceea ce este mai bun din noi, dar trebuie să şi realizăm faptul că nu numai de noi depinde totul.

Odată când eram la Wat Pah Pong cu Ajahn Chah, vedeam o mulțime de lucruri care nu mergeau cum trebuie în mănăstire. Aşa că m-am dus la el şi i-am spus: „Ajahn Chah, aceste lucruri nu sunt în ordine; trebuie să faci ceva în legătură cu asta.“ El s-a uitat la mine şi a spus: „Vai, tu suferi mult, Sumedho. Suferi mult. Se vor schimba“. „Nu-i pasă“, m-am gândit. „Şi-a dedicat viața mănăstirii, iar acum o lasă baltă“. Dar el a avut dreptate. După o vreme lucrurile au început să se schimbe şi oamenii au început să-şi dea seama de ceea ce făceau acolo. Uneori trebuie să lăsăm baltă totul pentru ca oamenii să vadă şi să experimenteze acest lucru. Apoi putem învăța cum să nu lăsăm lucrurile baltă.

Înțelegeți ce vreau să spun? Uneori anumite situații din viața noastră sunt aşa cum sunt. Nu putem face nimic în legătură cu ele, aşa că le lăsăm în voia lor; chiar dacă lucrurile merg mai rău, le permitem să meargă mai rău. Aceasta nu este o atitudine fatalistică sau negativă; este un anume fel de răbdare - a fi de acord să purtăm o povară şi să o lăsăm să se schimbe în mod natural, mai degrabă decât să încercăm să corectăm totul, să curățim totul în mod egotic, doar din aversiune sau dezgust față de anumite situații.

Apoi, când oamenii ne acționează un anumit buton, nu ne simțim totdeauna ofensați, răniți sau supărați de lucrurile care s-au întâmplat, ori zdruncinați şi distruşi de ceea ce fac sau spun oamenii. Un cunoscut de-al meu avea tendința de a exagera totul. Dacă ceva nu era cum trebuie azi, el spunea: „Sunt zguduit în mod total şi absolut!“ - când de fapt tot ceea ce se întâmplase era doar o mică problemă. În orice caz, mintea lui exagera acel lucru într-o aşa măsură încât putea să-l dărâme pentru toată ziua. Când observăm astfel de lucruri ar

trebui să realizăm că există un mare dezechilibru din cauză că un lucru mărunt nu ar trebui să afecteze în aşa fel pe cineva.

Mi-am dat seama că devin ofensat cu uşurinţă, aşa că mi-am promis să nu mai fiu ofensat. Am observat cât era de uşor să fiu ofensat de lucrurile mărunte, fie făcute cu intenţie sau fără intenţie. Putem vedea cât de uşor este să ne simţim loviţi, răniţi, ofensaţi, supăraţi sau îngrijoraţi - cum ceva din noi încearcă totdeauna să fie plăcut, drăguţ, dar totdeauna ne simţim măcar puţin ofensaţi sau răniţi de una sau de alta.

Prin reflecţie, se poate observa că astfel este lumea; este un loc sensibil. Nu totdeauna te va linişti ori te va face să te simţi fericit şi în siguranţă. Viaţa este plină de lucruri care ne pot ofensa, jigni, răni sau zgudui. Aşa este viaţa. Aşa sunt lucrurile. Dacă cineva vorbeşte cu un ton supărat, veţi fi influenţat de acest lucru. Iar mai apoi mintea poate merge mai departe spre a fi ofensaţi: „Vai, chiar m-a durut când a vorbit aşa; vezi tu, n-a folosit un ton plăcut. Chiar mă simt rănit. N-am făcut nimic ca să-l supăr!“ Mintea noastră cea prolifică o ia pe această cale, nu-i aşa? - aţi fost zguduit de cele întâmplate, aţi fost rănit sau ofensat! Dar mai apoi când contemplaţi acel lucru, veţi realiza că este doar o sensibilitate de moment.

Când contemplaţi în acest mod nu înseamnă că încercaţi să nu mai simţiţi. Dacă cineva vă vorbeşte pe un ton neplăcut, nu înseamnă că nu veţi mai simţi deloc acest lucru. Nu încercăm să devenim insensibili. Mai curând încercăm să nu interpretăm în mod greşit, să nu o luăm în mod personal. A fi echilibrat emoţional înseamnă că oamenii pot spune lucruri care sunt ofensatoare, iar voi le puteţi suporta. Aveţi echilibrul emoţional şi tăria de a nu fi ofensaţi, răniţi sau zguduiţi de ceea ce se întâmplă în viaţă.

Dacă eşti cineva care care totdeauna se simte ofensat sau rănit de viaţă, va trebui permanent să fugi şi să te ascunzi ori va trebui să găseşti un grup de linguşitori servili cu care să trăieşti, oameni care ar spune: „Eşti minunat, Ajahn Sumedho. - Chiar sunt minunat? - Da, eşti! - O spui doar aşa, nu? - Nu, nu, chiar aşa este. O spun din toată

inima. - Ei bine, persoana aceea nu crede că sunt minunat. - Atunci este un prost. - Aşa credeam şi eu...“ Este la fel ca povestea cu noile haine ale împăratului, nu-i aşa? Va trebui să căutaţi un mediu special, care să fie perfect sigur şi fără niciun fel de ameninţare.

Armonia

Atunci când există Efortul Corect, Atenţia Corectă şi Concentrarea Corectă, persoana este fără teamă. Există lipsa de teamă din cauza faptului că nu este nimic de care am putea fi înfricoşaţi. Avem curajul să privim lucrurile în faţă şi să nu le considerăm în mod greşit; avem înţelepciunea de a contempla şi de a reflecta asupra vieţii; avem siguranţa şi încrederea dată de *sila*, tăria hotărârii morale şi determinarea de a face bine şi de a ne abţine de la a face rău prin intermediul corpului sau al vorbirii. În acest fel se formează un tot unitar, ca o cale pentru dezvoltarea noastră. Este o cale perfectă pentru că totul ne ajută şi ne sprijină; corpul, natura emoţională (sensibilitatea simţurilor) şi inteligenţa. Ele sunt toate într-o armonie perfectă, sprijinindu-se una pe cealaltă.

Fără această armonie, natura noastră instinctuală poate ieşi la iveală peste tot. Dacă nu avem determinare morală, atunci instinctele vor prelua controlul. De exemplu, dacă ne urmăm dorinţele sexuale fără nicio grijă faţă de morală, atunci ne vom găsi prinşi în tot soiul de lucruri care în cele din urmă ne vor crea o aversiune faţă de noi înşine. Există adulter, promiscuitate şi boală, şi toată dezbinarea şi confuzia care provine din a nu avea controlul asupra naturii instinctuale, control care se exercită prin limitele moralităţii.

Ne putem folosi inteligenţa ca să înşelăm şi să mintim, nu-i aşa, dar atunci când avem un fundament moral suntem ghidaţi de înţelepciune şi de *samadhi*; acestea duc la un echilibru emoţional şi la tărie emoţională. Dar nu ne folosim înţelepciunea pentru a suprima sensibilitatea. Nu ne dominăm emoţiile prin puterea gândului sau suprimându-ne latura emoţională. Acestea sunt lucrurile care s-au încercat să se facă în Vest; ne-am folosit gândirea raţională şi

idealurile pentru a ne domina şi suprima emoţiile, iar astfel am devenit insensibili la lucruri, la viaţă şi la noi înşine.

În practica atenţiei prin meditaţia *vipassana*, mintea este total receptivă şi deschisă, astfel încât ea are acea plinătate şi o calitate atotcuprinzătoare. Şi din cauză că este deschisă, mintea este de asemenea şi reflectivă. Când vă concentraţi asupra unui punct, mintea nu vă mai este reflectivă - ea este absorbită în calitatea acelui obiect. Calitatea reflectivă a minţii vine prin cultivarea atenţiei; a minţii atotcuprinzătoare. Nici nu filtraţi, nici nu selectaţi. Doar observaţi ceea ce apare sau încetează a fi. Contemplaţi asupra faptului că dacă sunteţi ataşaţi de ceva care a apărut, atunci acel ceva va dispare. Aveţi experienţa de a cunoaşte faptul că acel ceva chiar poate părea atractiv atunci când apare, dar această calitate se schimbă către disoluţie. Atunci atractivitatea se micşorează şi trebuie să găsim altceva.

Să fim umani înseamnă că trebuie să fim cu picioarle pe pământ, că trebuie să acceptăm limitările formei umane şi ale vieţii pe această planetă. Facând aceste lucruri, calea către ieşirea din suferinţă nu este prin ieşirea din experienţa umană, prin trăirea în stări de conştiinţă rafinate, ci îmbrăţişând în totalitate toate ţinuturile umane şi toate ţinuturile Brahma prin intermediul atenţiei. În acest mod Buddha a demonstrat o realizare totală, nu numai o eliberare temporară prin intermediul rafinamentului şi a frumuseţii. Asta a vrut Buddha să spună când ne-a arătat calea către *Nibbana*.

Nobila Cale Octuplă - o învăţătură asupra căreia trebuie să reflectăm

În această Nobilă Cale Octuplă, cele opt elemente lucrează ca opt picioare pe care vă sprijiniţi. Nu este ca 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 pe o scară liniară, ci ele lucrează toate împreună. Nu înseamnă că mai întâi vă dezvoltaţi *paññа*, apoi, după ce aţi obţinut *paññа* vă dezvoltaţi *sila*, iar mai apoi *samadhi*. Am putea gândi aşa: „Am obţinut punctul unu, apoi doi şi trei.“ Ca realizare adevărată, Nobila Cale Octuplă este o

realizare de moment, este un tot unitar. Toate părţile lucrează împreună pentru o dezvoltare puternică; nu este un proces liniar - am putea greşi gândind în acest mod din cauza faptului că noi putem avea doar un singur gând la un moment dat.

Tot ceea ce am spus despre Calea Octuplă şi Cele Patru Adevăruri Nobile reprezintă numai o reflecţie. Ceea ce este cu adevărat important pentru voi este să realizaţi ceea ce fac eu de fapt reflectând şi nu să vă agăţaţi de lucrurile pe care le spun. Este un proces de aducere a Căii Octuple în mintea voastră, folosind-o ca o învăţătură reflectivă, astfel încât voi să vă gândiţi la ceea ce înseamnă ea cu adevărat. Să nu credeţi că o cunoaşteţi doar pentru că puteţi spune: „*Samma ditthi* înseamnă Înţelegerea Corectă. *Samma sankappa* înseamnă Gândirea Corectă.“ Aceasta este doar o înţelegere la nivel intelectual. Unii ar putea spune: „Nu, eu cred că *samma sankappa* înseamnă...“ Iar voi aţi răspunde: „Nu, în carte spune că înseamnă Gândirea Corectă. Ai înţeles greşit.“ Aceasta nu este o reflecţie.

Putem traduce *samma sankappa* ca Gândirea Corectă sau Atitudinea sau Intenţia Corectă. Putem folosi aceste unelte pentru contemplare, mai degrabă decât să ne gândim că sunt nişte lucruri absolut fixate şi că trebuie să le acceptăm într-un stil ortodox; sau că orice variaţie de la interpretarea dată este o erezie. Uneori minţile noastre gândesc în acest mod rigid, dar noi încercăm să trecem dincolo de acest mod de gândire dezvoltând o minte care este mobilă, care priveşte, investighează, cântăreşte, se miră şi reflectează.

Încerc să vă încurajez pe fiecare dintre voi să fiţi suficient de curajoşi pentru a cântări lucrurile cu înţelepciune şi nu să aşteptaţi ca cineva să vă spună dacă sunteţi sau nu pregătiţi pentru Iluminare. De fapt învăţătura buddhistă este de a fi iluminat acum mai curând decât că trebuie să faci ceva pentru a deveni iluminat. Ideea că trebuie să faci ceva pentru a deveni iluminat poate proveni numai dintr-o înţelegere greşită. În acest caz iluminarea ar fi doar o altă condiţie dependentă de altceva - deci nu ar fi cu adevărat o iluminare. E doar o percepţie a iluminării. În orice caz, eu nu vorbesc despre niciun fel de percepţie,

ci doar despre faptul de a fi conştient de cum sunt lucrurile. Momentul prezent este acela pe care-l putem observa cu adevărat: nu putem observa ziua de mâine, iar despre ieri ne putem doar aminti. Practica buddhistă este aplicabilă la „aici şi acum“, privind lucrurile aşa cum sunt.

Dar cum putem face acest lucru? Mai întâi trebuie să ne privim îndoielile şi temerile - din cauză că devenim atât de ataşaţi de vederile şi opiniile noastre încât acestea ne conduc către îndoială în legătură cu ceea ce facem. Unii ar putea dezvolta o falsă încredere, crezând că sunt iluminaţi. Dar a crede că eşti iluminat, ca şi a crede că nu eşti iluminat, sunt ambele iluzii. Ceea ce vreau să subliniez este să *fii* iluminat, nu doar să crezi în acest lucru. Iar pentru acest lucru trebuie să ne deschidem pentru a vedea lucrurile aşa cum sunt ele.

Începem cu modul în care sunt lucrurile pe măsură ce ele se întâmplă chiar acum - cum ar fi propria noastră respiraţie. Ce are de-a face acest lucru cu Adevărul, cu Iluminarea? Dacă îmi urmăresc respiraţia înseamnă că sunt iluminat? Dar cu cât mai mult încercaţi să vă gândiţi şi să realizaţi despre ce este vorba, cu atât mai nesiguri vă veţi simţi. Tot ceea ce putem face în această formă convenţională este să lăsăm iluzia să se ducă. Aceasta este practica celor Patru Adevăruri Nobile şi dezvoltarea pe Calea Octuplă.